

नृत्य

(इच्छाधीन)

- प्रा. मृगेन्द्रमान सिंह प्रधान

कक्षा ९ - १०

सुरक्षित
नुसार
, मार्ग

नृत्य

(इच्छाधीन)

कक्षा ९ र १० (संयुक्त)

लेखक

प्रा. मृगेन्द्रमान सिंह प्रधान

प्रकाशक

जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड

सानो ठिमी, भक्तपुर

पाठ्यक्रम (२०३८)
पहिलो संस्करण २०

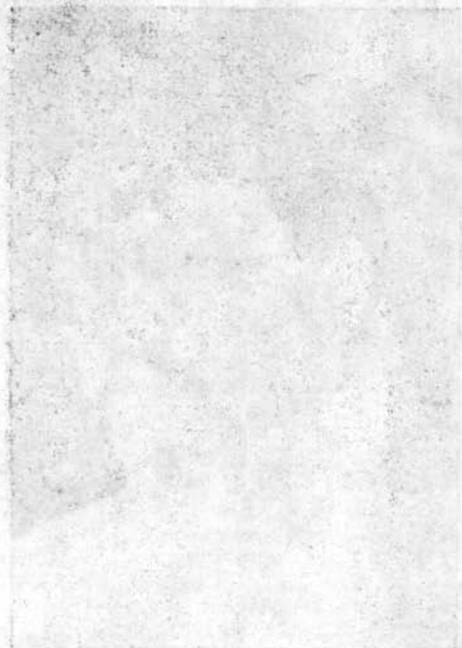
मूल्य ५।९५

कमनर एलाएन्स प्रेस (प्रा०) लि०, नरदेवी, काठमाडौंमा मुद्रित ।



"राष्ट्रिय प्रतिभालाई फुलाउने फलाउने तथा जनताको मनोभावनालाई विकासमूलक बनाउने नीति लिई लागू गरिएको यस राष्ट्रिय शिक्षा योजनाबाट केही वर्षभित्रै एउटा जागरूक, परिश्रमी र उन्नतिशील समाजको सिर्जना हुन सक्नेछ भन्ने मैले आशा लिएको छु ।"

— श्री ५ वीरेन्द्र



हाम्रो भनाइ

शिक्षालाई जीवन सापेक्ष गराई राष्ट्रिय एकता, सार्वभौमिकता, राजमुकुट र स्वतन्त्रताको रक्षा गर्ने कर्तव्यनिष्ठ नागरिक तयार गराउने र सामाजिक जीवन यापनका लागि आवश्यक ज्ञान र सीप हासिल गराउने राष्ट्रिय शिक्षा पद्धतिको योजना २०२८ को विशुद्ध उद्देश्य अनुरूप विद्यालय स्तरका पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकहरूको विकास गर्ने प्रक्रिया चालू रहिआएको छ ।

श्रमप्रति श्रद्धा जगाई उपयोगी नागरिक तयार गराउने र देशभक्ति, राजभक्ति तथा ईश्वरभक्ति सिकाई अनुशासित सुयोग्य नागरिक तयार गराउने माध्यमिक शिक्षाको उद्देश्यमा आधारित संशोधित पाठ्यक्रम २०३८ अनुसार यो पाठ्यपुस्तक तयार गरी प्रकाशमा ल्याइएको छ ।

यस पाठ्यपुस्तकका लेखक प्रा. मृगेन्द्रमान सिंह प्रधान हुनुहुन्छ ।

सम्बन्धित विषयका अनुभवी शिक्षक, प्राध्यापक एवं विशेषज्ञहरूको सुझाव समेतलाई ध्यानमा राखी यस पाठ्यपुस्तकलाई सकेसम्म स्तरयुक्त बनाउने प्रयास गरिएको छ । तापनि यसमा भाषागत विषयगत र शैलीगत कतिपय त्रुटिहरू अझ अट्न नसकेका होलान् । तिनका सुधारका लागि शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी लगायत सबै बुद्धिजीवी पाठकहरूको सक्रिय सहयोगको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा यस पवित्र सेवा कार्यमा यहाँहरूको रचनात्मक सुझावको यो केन्द्र सदैव स्वागत गर्दछ ।

२०४०, मार्ग

श्री ५ को सरकार

शिक्षा तथा संस्कृति मन्त्रालय

पाठ्यक्रम पाठ्यपुस्तक तथा निरीक्षण विकास केन्द्र

हरिहर भवन, पुल्चोक

ललितपुर, नेपाल ।

दुई शब्द

हाम्रो देशमा शैक्षिक विकासतर्फ यस केन्द्रले महत्वपूर्ण जिम्मेवारी वहन गर्दै आएको कुरा सर्वविदितै छ । यसै क्रममा विद्यालय स्तरका सबै पाठ्यपुस्तकहरूको पाण्डुलिपि सम्पादन, चित्रहरूको संयोजन, डिजाइन, मुद्रण, प्रकाशन तथा अधिराज्यभरि कक्षा १ देखि कक्षा १० सम्मका पाठ्यपुस्तकहरू प्राथमिक स्तरको कक्षा ३ सम्म नि:शुल्क तथा अन्य कक्षाहरूको निमित्त बिक्री–वितरणको व्यवस्था गर्ने गहनतम उत्तरदायित्व पनि यस केन्द्रको काँधमा छ । साथै अध्ययन अध्यापनको स्तर विकासमा सहयोग पुर्‍याउन पाठ्यपुस्तकका अतिरिक्त यस केन्द्रले अभ्यास पुस्तिका, विज्ञानका सरल सामग्रीहरू, शैक्षिक नक्शा, रमाइला बाल–साहित्य आदि शैक्षिक सामग्रीहरूको रचना, विकास तथा उत्पादन गरी उचित मूल्यमा उपलब्ध गराउने लक्ष्य पनि राखेको छ ।

राजभक्ति, देशभक्ति तथा ईश्वरभक्ति सिकाएर विद्यार्थीवर्गलाई कर्तव्यनिष्ठ नागरिक बनाउने र सामाजिक जीवनयापनका लागि आवश्यक ज्ञान र सीप हासिल गराउने विशुद्ध उद्देश्यानुरूप पाठ्यक्रम २०३८ अनुसार नृत्य (इ.) कक्षा ९ र १० (संयुक्त) विषयको यो पाठ्यपुस्तक तयार गर्ने काम भएको छ ।

उक्त विषयको पाठ्यपुस्तक तयार गराउँदा विद्वान् लेखक एवं शिक्षाविद्हरूलाई प्रतियोगितात्मक रूपमा लेखी दिन यस केन्द्रले आह्वान गरे अनुसार सर्वोत्कृष्ट रूपमा छानिएको पाण्डुलिपि मुताबिक यो पुस्तक प्रकाशित गरिएको हो । स्तर अनुकुल यस पुस्तकलाई रुचिपूर्ण बनाउने तर्फ केन्द्रले यथाशक्ति प्रयत्न गरेको छ ।

पुस्तक प्रकाशन सम्बन्धी त्रुटि हुन नदिन केन्द्र प्रयत्नशील छ । तापनि कतै त्रुटि देखिन आएमा शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी तथा प्रबुद्ध पाठकवर्गको उचित राय सल्लाह अनुसार आगामी संस्करण देखि सुधार गर्दै लैजान यो केन्द्र सधैं सचेष्ट रहने छ ।

यस पुस्तकको प्रकाशनमा केन्द्रभित्र तथा बाहिरका समस्त सहयोगीहरूप्रति यो केन्द्र विनम्र धन्यवाद ज्ञापन गर्दछ ।

२०४०, मार्ग

जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र लिमिटेड
सानो ठिमी, भक्तपुर

विषय-सूची

संद्धान्तिक

प्रयोगात्मक

विषयवस्तु — पाना

इच्छाधीन नृत्य

कक्षा ९ र १०

(सैद्धान्तिक)

विषयवस्तुः-

एकाईः- १. नृत्य

(क) नृत्यको परिचय र महत्व-

साहित्य संगीतकला बिहीनः, साक्षात् पशुः पुच्छ विषाणहीनः ।

तृणं नखादन्नपि जीवमानः तद् भागधेयं परमं पशूनाम् ॥

यस नीति–श्लोक अनुसार हामी मानव मात्रले साहित्य, संगीत, कला कुनै एक जान्नु अति आवश्यक देखिन्छ । नभएमा सिंग–पुच्छर बिनाको घांस खाने पशु समान हुनेछौं । अतः कुनै पनि व्यक्ति मूर्ख पशु बन्न चाहंदैन । तर यसको लागि कठोर तपस्या नगरी माथिका मध्य कुनै एक कुरा पनि प्राप्त हुनसक्दैन । अतः कठोर तपस्या केलाई गरिरहनु भनेर निराश हुनुहुन्न । प्रेरणा र उत्साह लिएर अगाडि बढेमा प्रत्येक मानिसलाई एक मात्र नभई सबै नै हात पर्नेछन् । ती उपर्युक्त तीनओटा कुरा पहिले के हुन्, सो बुझ्नुपर्‍यो ।

"कल्याणकारी सत्यमा आधारित सुन्दर वाक्य नै साहित्य हो ।"

बिशिष्ट ध्वनिको सहाराले मानसिक आनन्दको अनुभूति हुने वाणी अथवा संगीतात्मक ध्वनि नै संगीत हो । संगीतलाई समुदाय वाचक नाम मानिएकोछ । यो नामले तीन वटा कलाहरूको बोध हुन्छः-

"गीतं वाद्यं तथा नृत्यं त्रय संगीत मुच्यते"

गाउनु बजाउनु तथा नाच्नु नै संगीत हो । गाउनु भन्नाले शब्दहरूको सहारा लिएर विशिष्ट स्वर निकाल्नु हो । बजाउनु भन्नाले कुनै वाद्यलाई स्पर्श गरी स्वर निकाल्नु हो । यो

चार प्रकारको छ, सुशीर, घन, अबनन्द तथा तन्त्र । यिनीहरू क्रमश: बांसुरी या मुरली, इष्ट तरङ्ग; पियानो; हारमोनियम, डमरू, कोटा, दापाखीं; धिमे; मादल, वेला; सारंगी आदिलाई फुकेर, ठोकेर, थिचेर तथा रेटेर बजाइन्छ ।

कला भन्नाले मानव मात्रले आफ्नो प्रतिभा अनुसार तयार पारेको कृतिलाई भन्दछन् । जसबाट हेर्ने व्यक्तिको हृदय र मस्तिष्कमा प्रभाव पर्दछ । कलाको समुन्नतिको साथै राष्ट्रको गौरव बढेको अनुभव हुन्छ ।

"नाट्यं, नृत्यं तथा नृत्तं त्रेधा तदितिकीर्तितम्"

आचार्य भरतले नाचलाई तीन कुरामा विभाजित गरेका छन्–नाट्य, नृत्य तथा नृत्त ।

नाट्य भन्नाले बाक्यहरूको समूह मिली कुनै कथा रचना सहितको नाटक नृत्यको सम्मिश्रण नाचलाई सम्झिएको छ । लोकावस्थाको अनुकृति नै नाट्य हो । हिन्दू परम्परा अनुसार नाट्यको प्रधान प्रयोजन 'मनोरन्जन' हो ।

"वाक्यार्थाभिनयं रसाश्रयं नाट्यम्"

"कुनै वाक्यलाई अभिनय गरी रस उत्पन्न गर्नु नै नाट्य हो ।"

"नृत्तं तालल्याश्रयम्"

ताल र लयको साथमा हात खुट्टा चलाउनेलाई नृत्त भन्दछन् । नृत्तमा संगीत र रस भए पनि भाव हुँदैन । जस्तो, लोक नृत्यहरूमा साहित्य संगीत भए तापनि ठीक त्यसका प्रत्येक शब्दहरूको मुद्रा अभिनय प्रयोग गरिन्न त्यसैले शास्त्रीय नृत्य नभई लोक नृत्य हुन जान्छ ।

'पदार्थाभिनये नृत्यम्'

कुनै एक शब्दको अर्थलाई मुद्रा सहित अभिनय गरी त्यसको भाव प्रदर्शित गरी देखाउनेलाई 'नृत्य' भन्दछन् । नृत्य मुख्य दुई प्रकारका छन्–"ताण्डव" र 'लास्य' । पुरुष नृत्य अथवा ताण्डव नृत्यमा विशेष गरी वीरोचित भाव प्रदर्शित हुन्छ । स्त्री नृत्य अथवा लास्य नृत्यमा विशेष गरी सुकुमार भाव प्रदर्शित हुन्छ ।

नर्तन निर्णयकारको भनाई छ कि विभिन्न हाउ भाउबाट नृत्यकारहरूले जब मनोरन्जन गर्दछन् भने त्यस नाचलाई नृत्य भन्दछन् । 'नाट्य' को जस्तै "नृत्य" को उपयोग पनि 'मन' लाई 'रन्जन' गर्नु नै हो ।

"नृत्य" खालि ताल र लय मात्र होइन । यसको अतिरिक्त अंगहरूलाई सुचारुरूपले सञ्चालन गर्न जान्नु पनि अति महत्वपूर्ण छ । नृत्यमा बोल तथा पद (गोडा) गतिको एक विशेष

क्रम हुन्छ, जुन उछलकूद (उफ्राइ) सरकसमा गरिने भन्दा भिन्नै हुन्छ। यसभन्दा पनि बढ्ता महत्वपूर्ण हाउ, भाउ अभिनयमा छ ।

हाउभाउ व्यक्त गर्दा जहाँ हात हुन्छ त्यहां आंखा पुऱ्याउनु पर्छ, जहां आंखा हुन्छ त्यहाँ मन पनि लैजानुपर्छ र जहाँ मन लैजान्छौं त्यहाँ भावआउंछ र जहां भाव आउँछ त्यहाँ रस पनि उत्पत्ति हुन्छ । तर यसको लागि धैर्य साथ क्रमबद्ध तरीकाबाट सिक्दै जानु अति जरूरी छ ।

नृत्य गर्दा ध्यान दिनुपर्ने:-

आपनो अंग (शरीर) लाई लयसंग भिजाउंदै, मुखले गीत गाउँदै, हातले मुद्राहरूको प्रयोग गर्दै प्रदर्शन गर्नुपर्छ। साथसाथै आंखाले भाव दर्शाएर पाउ (गोडा) ले ताल दिइरहनु पर्छ अनि मात्र नृत्य हुन्छ, नत्र त्यसलाई नृत्तको संज्ञा दिए पनि हुन्छ । अथवा भनौं त्यो एक "शास्त्रीय नृत्य" नभई एक "लोकनृत्य" मात्रै हुनजान्छ । शास्त्रीय नृत्य र लोकनृत्यमा यही फरक हामी पाउँदछौं ।

नृत्य कलाले उही स्थान, परम्परा तथा संस्कृति पाएको छ जुन वैदिक सभ्यताको क्षेत्रभित्र पाइन्छ । जहां पनि मानव जीवनको सञ्चार नै नृत्य कला हो भन्ने सिद्ध हुन्छ ।

नृत्य कला जीवनको कृतिको रूपमा सर्वविदित छ । साहित्य, संगीत र कलाले पूर्ण भएको नृत्यलाई मानव जीवनको अति शुद्धीकरण मानेको हुंदा शास्त्र ज्यादै विस्तृत भएको छ । नृत्यशास्त्रमा विज्ञानमा झैं अनुसन्धान हुन्छ, नियमबद्ध गरी प्रयोगशालामा प्रयोग गरिन्छ । विज्ञानले प्राकृतिक पदार्थको खोजी गर्दै नयां उपलब्धिको विकास गर्दै छ भने यस कलाले मनुष्यको मानसिक सन्तुष्टिको खोजी गर्दै जीवनलाई अति सुखमय गराउनुको साथै नयां प्रेरणा पनि दिन्छ ।

साहित्य, संगीत तथा कला यी तीन विषयहरू नृत्यकलामूलक हुन् । मानिस आदि कालदेखि आनन्द र सर्वोच्च आनन्द प्राप्तिको लागि सधैं प्रयास गरिरहन्थ्यो । मनमा शान्ति भएपछि मानिस आनन्दले नाच्न थाल्दछ । आत्माले शान्ति पाएपछि मानिसलाई सुखको अनुभव हुन्छ । यसरी सुखमा तन्मय भएर परमात्मामा विलीन रहनु नै मुक्ति पाउनु हो भनी दार्शनिकहरू भन्दछन् । यसै सिद्धान्तको आधारमा नृत्यमय जीवन सुखमय जीवन हो भनी मान्न सकिन्छ । मनमा शान्ति नभई मनले आनन्दको अनुभव नगरी अंग प्रत्यंग स्वर र संभाषणको विकृत सञ्चालनले मात्र मनोरन्जन हुँदैन । आनन्दले विभोर भई मानिस नाच्न थाल्दछ । साँच्चै भनौं भने आनन्दको परिकल्पनामा जीवनलाई रत गराउन तथा यसलाई पराकाष्ठामा पुऱ्याई अन्तिम सुख शान्ति प्राप्त गर्न मुक्तिको लागि समेत नृत्यकला उपयोग र परिमार्जित भएको हो भन्न सकिन्छ । सरल भाषामा अर्थ्याउने हो भने नृत्य युक्त जीवन नै

हाम्रो रसपूर्ण जीवन हो । यसले जीवनको हरेक क्षेत्रमा सम्पूर्णताको आभास गराउंदछ र जीवनलाई शान्तिमय विश्राम दिन्छ ।

मानव ऐतिहासिक परम्परालाई औंल्याएर हेर्दा जीवनको शुरू नै नृत्य रहेछ भन्ने सिद्ध हुन्छ । आज पनि कुनै बालक जन्मनासाथ जीवनको विशेषता देखाउँदै अंगप्रत्यंगको परिचालन गर्दछ-यही पनि एउटा नृत्य हो । जीवनमा चाहिं परिमार्जित ढंगको नृत्यकला पाइन्छ ।

मनुष्यले नृत्यकलालाई आफ्नो कला मात्र नसम्भेर यसलाई एक दैवी देन भनी मानेको छ । शास्त्रिय ढंगबाट यस कलालाई सृष्टि, स्थिति र संहार भनिन्छ । कलासित सम्बन्धित पैराणिक आधारले नृत्यनाथलाई शिबजीलाई मानेको छ । सृष्टि, स्थिति र संहारको रूपमा ब्रह्मा बिष्णु महेश्वरले भस्मासुरलाई एक जीवन रूप दिई उसको संहार गरेको सन्दर्भमा नृत्यकला आधारित भएको भन्ने पनि भनाई छ ।

यसै घटनापछि शंकर नटराज भएर उनीबाट ताण्डव र लास्य नृत्यको प्रचलन भएको भनिन्छ । यो बैदिक संस्कृतिमा ग्रन्थहरूमा लेखिएको छ । अन्यत्र के छ भनी स्वाट्ट नजर लगाउँदा पनि धार्मिक भावनाले प्रेरित समाज तथा स्वतन्त्र मानव समाजभित्र पनि प्राचीन तथा अर्वाचीन सभ्यतामा नृत्य कलाले उही स्थान, परम्परा तथा संस्कार पाएको छ; जुन बैदिक सभ्यताको क्षेत्रभित्र पाइन्छ । हाम्रो नेपालमा पनि मुख्य दुई प्रकारका नृत्य छन् । एक शास्त्रीय नृत्य र अर्को लोक नृत्य । जसमा देव देवताहरूको बर्णन पाइन्छ त्यसलाई शास्त्रीय नृत्य भन्ने चलन छ र लोक संस्कृति अनुसार विभिन्न चाड पर्वमा नाचिने नाचलाई लोक नृत्य भन्दछन् ।

भौगोलिक दृष्टिले यो नृत्यलाई हामी चार किसिमबाट भाग लगाउन सक्छौं । हिमाली, पहाडी, तराई र उपत्यका । यसलाई विविध रूप दिने र हेर्ने हो भने चौध अञ्चलमा मेचीको-धान नाच, बागमतीको–घिन्तामै र तामांग सेलो, गण्डकीको–मारूनी, लुम्बिनीको–झाम्रे, भेरीको-सोहर, धवलागिरीको–शालेजु, सेतीको–डेउडा, राप्तीको–खरंगे, महाकालीको–धुमसरी, कर्णालीको–ढुंगरीसेरी आदि प्रचलितमा आएका देख्दछौं । जेहोस नेपाली नृत्यको विविध रूप देखिए तापनि हाम्रो, मुलुकको चौतर्फी विकासको सिलसिलामा, नेपाली नृत्यहरूको पनि अनुसन्धान गरी प्रत्येकको विकास गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

(ख) नृत्यको उत्पत्ति र विकास ।

मानवको जब जन्म हुन्छ, उसले नृत्य–अभिनय पनि संगै ल्याएको हामी देख्दछौं । मानव जन्मनासाथ रून्छ, चल्छ, सुन्छ आदि । त्यही क्रियालाई उसले आफ्नो शारीरिक र बौद्धिक बिकासको साथै विकसित र परिमार्जित बनाउँछ र त्यो उच्च कला बन्दछ । विभिन्न

सांसारिक विषयको मनन गर्दै आफ्नो ज्ञानलाई बढाउँदै हृदयको भावनालाई उ आफ्नो हस्त, पाउ या मुख मुद्राद्वारा व्यक्त गर्दछ। यी सब कुराहरू उसले मात्र आफ्नो भावना व्यक्त गर्नको लागि प्रयोग गर्दछ जब यिनै कुराले कसैले हृदय छुनपुग्दछ त्यसवेला त्यो नै उसको एउटा कला हुनजान्छ।

जे होस् गोडा चलिहाल्छ, चल्दाचल्दै गोडाको चाल बन्दछ। हात चलाउँदा मुद्रा बन्छ, हातले चलाउँदा चित्र बन्छ। आंखा चलाउँदा भाव दर्शिन्छ, रूँदा रूँदा गाना बन्छ। सुन्दासुन्दै रस आउँछ। अनि यही कुराहरूको संमिश्रण नै उत्कृष्ट नृत्य बन्दछ। तर चल्दाचल्दै नृत्य बन्छ, रूँदा रूँदै गीत बन्छ भनेर बेस्सरी चल्ने र बेस्सरी कराउने पनि ठीक होइन। यी क्रियाहरू पनि नियमबद्ध, साधारण भन्दा बढी परिमार्जित र दर्शकलाई आनन्द दिनसक्ने हुनुपर्दछ। त्यसैले एउटा नृत्यकारले अंग, प्रत्यंग उपांगको सहायताले उच्च नृत्यकलाको उत्पत्ति गर्दछ।

समग्र नृत्य–संगीत–ग्रन्थहरूले नृत्यको स्रष्टा सर्वप्रथम शिबलाई नै मानेका छन्। शिबले सृष्टि, संहारको लागि नृत्य नै प्रयोग गरे। यसै कारण शिबलाई नटराज पनि भनियो। शिबको प्रत्येक कार्यको लागि विभिन्न नाम रहेको छ। अनेकन नाम मध्ये 'भोलानाथ' पनि एक हो। शायद त्यही बेला होला, ब्रह्माले ऋग्बेद, यजुर्वेद, सामबेद र अथर्बबेदबाट क्रमश: पाठ अभिनय, गीत तथा रसहरू संग्रहगरे। साथै धर्म, अर्थ, काम र मोक्षको साथै यश, प्रभाव, सौभाग्य र कुशलतालाई बढाउने यो नाटयशास्त्रको रचना गरेपछि यसलाई कार्य रूपमा ल्याउने समस्या समाधान गर्न फेरि नाटय, नृत्त तथा नृत्य यो तीनवटा मिलाई पंचम बेद नाटय बेदको रचना गरी चतुर्मुखी ब्रह्माले सबभन्दा पहिले भरतलाई दिए।

भरतले यो कार्य पूरा गर्न ठूलो तपस्या गरे। त्यसपछि गन्धर्ब अप्सराहरूलाई साथमा लिएर उपर्युक्त नाटय, नृत्य र नृत्त तीनै प्रकारको नाच तयार गरिकन नटराज शिबको सामुन्ने प्रदर्शन गरे।

भोलानाथ भरतको कार्य देखेर अति खुशी भए र तण्डु नामक आफ्नो गण प्रमुखद्वारा भरतलाई यस विषयमा विशेष शिक्षा दिए। भरतद्वारा निर्देशित उक्त कार्य हेर्नसंगै आएकी पार्बतीले पनि खुशी भईकन भरतलाई चौथो प्रकारको लास्य नृत्यको ज्ञान दिइन्। यस प्रकारको उच्च शिक्षा प्राप्त भएपछि आचार्य भरतको जिम्मेवारी झन् बढ्यो। अनि लोक कल्याणको लागि उनले एक ठोस नाटय ग्रन्थको रचना गरे, जुन "भरत नाटय शास्त्र" हो। त्यसैले होला भनिन्छ–यसको अध्ययन र अभ्यासले उदारता, स्थिरता, धीरता, सुखसमृद्धिको वृद्धि हुन्छ, साथै सबै प्रकारको शारीरिक मानसिक, दु:ख, शोक, ग्लानि, खेद आदिको बिनाश हुन्छ।

"बहुजन हिताय बहुजन सुखाय" भने जस्तै नाटच शास्त्रमा खुलस्त लेखिएको छ।

यस प्रकारको विचार गर्दा यस शास्त्रले आदिकालमा झन् बढी प्रभाव पारेको अनुभव हुन्छ। तर उच्च लक्ष प्राप्तिको लागि बढी तपस्या र आराधना हुनुपर्दछ। यो एउटा ठूलो विधा हो–त्यसैले यसको साधना पनि कठोर हुनुपर्दछ। अनि मात्र 'मह काट्नेले हात चाट्छ" भने जस्तै मीठो फल पाइन्छ।

यति मात्र होइन, यो शास्त्र ब्रह्मानन्द भन्दा पनि धेरै आनन्द दायक छ। यदि यस्तो नभएको भए परब्रह्म प्राप्त गरिसकेका नारद आदि योगीहरूको मन यस शास्त्रले किन आकर्षित गर्न सक्थ्यो ?

योगीराज नारदलाई हामीले प्रत्यक्ष रूपमा नदेखे पनि उपर्युक्त कुराहरूबाट परब्रह्म प्राप्ति गरिसके तापनि संगीत नृत्यबाटै उनलाई बढी आनन्द प्राप्त हुन्थ्यो भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ र नारदको कांधमा भुण्डिरहेको एकतारे र हातमा रहेको करतालसाथै अङ्गसञ्चालनले यसको प्रमाण दिन्छ।

मानवले आफ्नो ज्ञान तथा कल्पनाद्वारा जीवनको भीषणताबाट मुक्त हुनका लागि कैयौं साधनहरू बनाए। संगीत–नृत्य जीवनलाई सुमधुर तुल्याउने एक साधन हो। नाच्ने, गाउने र बजाउने कला संगीतभित्र पर्दछ। यी कलामा लालित्य गुणको प्रधानता हुने हुनाले यो ललितकलाभित्र पर्दछन्। यस प्रकार "ललित कला" हाम्रो कोमल अनुभूतिको प्रतीक हो। यी प्रत्येक विधामा मानव हृदयका कल्पनाका प्रभावहरू हुन्छन्। यी विधाहरूले संसारलाई आनन्दमय बनाइदिन्छन्। यसमध्ये नृत्य–नाटचकला हिन्दू संस्कृतिमा उच्चकोटीको एक साधन मानिएको छ। नाटचको समावेश नृत्यमा नै मानिएको छ।

नाटच शास्त्र आदि नृत्य ग्रन्थहरू अनुसार भगवान शिवले नृत्यको प्रदर्शन हिमालयमा गरेका थिए भनी लेखिएको छ। सौभाग्यले हाम्रो राष्ट्रको मात्रै हैन, एशिया अझ विश्वकै सबैभन्दा अग्लो शिखर सगरमाथा नेपालमै छ। यहाँका राष्ट्रिय इष्ट शिवलाई नाट्येश्वर वा नटराज भन्ने ससार प्रसिद्ध छ। उनै पशुपतिनाथले रक्षा गरेको हाम्रो एक मात्र हिन्दू राज्य नेपाल हो। यसैले हाम्रो देश नेपाललाई नृत्यको उद्‌गमस्थल भन्नुमा अत्युक्ति होओइन।

शास्त्रहरूमा पनि नृत्य, नाटच र अभिनय अझ समस्त ललितकलाको आविष्कार शिवबाट भएको हो भनी बताइएको छ। समस्त संज्ञा र स्वरूपहरू, सिद्धान्त र व्यवहारको आधारमा शिवलाई सबैका एक मात्र देवता हुन् भन्न सकिन्छ। खालि माटाको मूर्ति बनाएर बेलपत्र र धतुरो चढाएर भए पनि शिवको पूजा सजिलैसंग गर्न सकिन्छ। उनलाई प्रसन्न गर्नका

लागि झांझर, मृदंग, ढोल बजाई धूमधामको आडम्बर गरिरहनु पर्दैन । मुख मात्र बजाइदिनाले नै भगवान शिव प्रसन्न हुन्छन् भनी उद्भट सागरमा लेखिएको छ । शिव जनदेवता हुन् र जन–समाजको कल्याण र चित्तलाई आनन्द पारिराख्न नै नृत्यको आविष्कार गरेका हुन् । नृत्य प्रारम्भमा लोक नृत्यकै रूपमा प्रचलित भएको अनुमान गरिएको छ । बुद्धिको विकास हुँदै गएपछि त्यस लोकनृत्यको पनि विकास हुँदै गयो र शास्त्रीय रूपमा प्रचलित भयो ।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिबाट विचार गर्नाले पनि सबभन्दा पहिले लोक नृत्यकै शुरुआत भएको प्रतीत हुन्छ । सृष्टिका प्रारम्भमा मानवले आफ्ना भावहरूलाई व्यक्त गर्नका लागि शरीरका हाउ–भाउको आश्रय लिएको हुनुपर्छ । भाव व्यक्त गर्ने सार्थक मुद्राहरूलाई नाटच शास्त्रमा नृत्य भनिन्छ । किम्बदन्ति अनुसार त्रिपुरराक्षसलाई मारेपछि प्रसन्न भै शिबले नाचेका थिए । त्यसपछि मात्र नृत्यको जन्म भयो ।

कथाअनुसार शिबजी खुशीले जब ताण्डव नृत्य गरिरहेका थिए त्यसै वेला पार्बती पनि आनन्दले प्रफुल्लित हुंदै नाच्न थालिन् । शिबको नृत्य ताण्डव (प्रचण्ड) थियो र पार्बतीको चाहिं लास्य सुकुमार । त्यसपछि उनका सबै अनुचरहरूले उक्त नृत्यहरू सिके । अभिनय दर्पण अनुसार पूर्वकालमा चतुर्मुखी ब्रह्माले नाटच बेदको निर्माण गरी सबभन्दा पहिले आचार्य भरतलाई दिए । भरतले गन्धर्ब, अप्सराहरूलाई साथ लिएर नाटच, नृत्त र नृत्य– यी तीन प्रकारका नृत्यहरू शिबजीको अगाडि प्रदर्शन गरे । यी नृत्यहरूको प्रयोग राम्रोसंग भएको हुँदा शिबजीले भरतमुनिलाई गणहरूका प्रमुख तण्डुद्वारा यी नृत्यहरूको राम्रो शिक्षा दिलाए । तण्डुबाट सिकेकोलाई "ताण्डब" र पार्बतीबाट सिकेकोलाई 'लास्य' भनी प्रचलित रहिआएको भनिएको छ । कालान्तरमा शिबका अतिरिक्त बिष्णु कृष्ण, गणेश, भैरब, काली, दुर्गा आदि विशिष्ट देब–देबीहरूको रूप, गुण र कार्यहरूको कलपना नृत्यद्वारा भयो ।

नाना प्रकारबाट नृत्यहरूका आविष्कार गर्नु पर्ने मूल कारण मानवजातिको समूहगत भावना नै प्रधान देखिन्छ । नृत्य अभिनयबाट हाम्रा जीवनका प्रत्येक क्षेत्र प्रेरित र प्रभावित भएका देखिन्छन् । नृत्य नाटक र अभिनयका खोजी हाम्रो आफ्नै वरपरका प्राकृतिक वातावरणमा पनि हामी पाउन सक्छौं । बिहान सबेरै सूर्यका किरणको नर्तन, सरर फरर्रर चल्ने मस्त हावाको नर्तन, बुलुंक्क बुलुंक्क उफ्रंदै यताउति चर्ने चराहरूको नृत्य, मुजुरको मनोहर नृत्य, च्याम्पट्टी (लप्सीको गेडा) नचाउँदै, लडाउंदै हिंड्ने बच्चाहरूका हाउ–भाव, चटकीहरूद्वारा अभिनय गराइने बांदर र भालूको नाच, सूत्रधारद्वारा नचाउने कठपुतलीहरूको नाच हेरेर मन प्रफुल्लित हुन्छ । यस्तै प्राकृतिक वातावरण र बौद्धिक विकासबाट नृत्यको उत्पत्ति भएको हुनपर्छ र सर्वप्रथम त्यसको रूप लोकनृत्यमै रहेको हुनुपर्छ । क्रमशः संस्कार र परिस्कार भएपछि शास्त्रीय रूप पाएको हुनुपर्छ ।

अब हामी शास्त्रीय नृत्य र लोकनृत्य कस्ता हुन्छन्, त्यसबारे विचार गरौं। शास्त्रीय नृत्य भन्नाले विद्वानहरूबाट निश्चित गरिएको ताल, सुर, लय, मात्रा, अभिनय, मुद्रा आदिको सीमाभित्र रही, साहित्य अनुसार मुद्राहरूको प्रयोग गरी, विभिन्न अङ्ग सञ्चालन गर्दै अभिनय गरी नाचेको शास्त्रीय नृत्य हुन्छ। लोकनृत्यमा ताल, सुर, साहित्य आदि भए तापनि अभिनयलाई वास्ता नगरी मस्तसंग नाचेको देखिन्छ। हुन त शास्त्रीय नृत्यको जन्म लोकनृत्यबाटै भएको हो तर शास्त्रीय नृत्य निश्चित परिधिमा बांधिएको हुन्छ, लोक नृत्यमा सो हुंदैन।

हाम्रो नेपाल अधिराज्यमा विभिन्न प्रकारका नृत्य पाइन्छन्। भौगोलिक दृष्टिले हामी यसलाई चार भागमा बाँड्न सक्दछौं। हिमाली, पहाडी, तराई र उपत्यका।

हिमाली भेकमा–चण्डी, सेब्रु, चशाबुंग, मानी रीम्दु, बलुंगे शेर्पा, याक आदि पाइन्छन्। हिमाली भेकका नृत्यहरू विशेष गरी ताण्डव शैलीमा नाचिन्छन्। यसो हुनुको कारण त्यहाँ हरहमेशा जाडो हुने हुनाले आफ्नो शरीर तताउनलाई पनि हात खुट्टा फैलाई फैलाई नाचिन्छ। यहाँ तिब्बतको प्रभाव परेकोले मुकुण्डो लगाएर पनि नाचिन्छ।

पहाडी भेकमा–घाटु, सोरठी, मारुनी, चुड्का, झ्याउरे, ट्याम्कुले, देउडा, हुडके, दमाई, चरित्र, पाँगदुरे, शालेजु, सरंगे, धुमारी, ढुग्सेरी, झांक्री, सिंगारू, पैसेरी, लहरे आदि नाचहरू पाइन्छन्। पहाडी भेकका नृत्यहरुमा विशेष गरी बीररस प्रधान नृत्यहरू पाइन्छन्। युवक युवतीका प्रणय नाचका साथै बीर गाथा पोखिएका नाचहरू पनि पाइन्छन्। पहाडी भेकमा हरीया पहाड, उकाली, ओह्राली, गोरेटो बाटो, स्वच्छ र सुन्दर पहाडी हाँसे जस्तै यहाँका नृत्यहरू पनि रमाइला खालका हुन्छन्। चराहरू उफ्रे जस्तै बुर्लुक्क बुर्लुक्क उफ्रंदै केटाहरू ताण्डव शैली प्रदर्शन गर्छन् भने लास्य शैलीमा केटीहरू नाच्छन्। उकालो ओह्रालो धेरै गरिरहनुपर्ने हुंदा त्यहाँका निवासीहरू पनि स्वस्थ, रमाइला र गठीला हुन्छन्। त्यसैले जति नाचे पनि थाक्दैनन्।

तराई भेकका–झिझिया, सोहर, झांगड वा धांघड, संथाली, ताजिया, झुमरा, थारू, मैथली, मेला, समादीया, बैशाषीया, साथ चेकबा, टप्पा, तजीया आदि नाचहरू पाइन्छन्। भौगोलिक स्थिति अनुसार तराईको नृत्यमा विकास भएको देखिन्छ। त्यहाँ प्रस्तुत गरिने नृत्यहरूमा ताल सुर लयको अभिव्यक्ति तीक्ष्णता पाइन्छ। किनभने तराईका मानिसहरू धेरै ओठ खोली बोल्छन् भने हिमालका मानिसहरू जाडोले गर्दा त्यत्ति ओठ खोलेर बोल्दैनन्। त्यसै गरी नृत्यद्वारा अभिनय गरी देखाउने जनजीवनको झांकी पनि स्थानीय वातावरणकै अभिव्यक्ति मात्र हुन्छ। तराईको नृत्यमा विशेष गरी ढोल बजाई गरिने नृत्य हुंदा यसको स्वरूपबाट नै जनजीवनको आभास पाइन्छ। प्रणय भाव, कृषि जीवन, देब देवीहरू प्रति भक्ति भाव, आफ्नै

भौगोलिक वातावरणमा ढालेर नृत्यमा अभिव्यक्त गरिएका हुन्छन् ।

उपत्यका भेकमा–धिमे, धिन्तामै, दयालक्ष्मी, लुसी, माली, नटुवा, सेलो, गाइजात्रा इन्द्रयात्रा, श्वेतकाली, किसी, लाखे, भैरव, सवो भक्कु, कुमारी, दैत्य, चर्या, पञ्च बुद्ध, बज्रयोगिनी, नरसिंह, बाराही, कृष्णलीला, गंप्याखं, कार्तिक नाच, जलनाच, नवदुर्गा, महाकाली, माक नाच (माक प्याखं), ख्याक–कवों नाच (ख्या प्याखं), चण्डेश्वरी, शिवबन्दना, गुरुबन्दना, सरस्वती बन्दना, नवरस, नृत्य नाटच, नृत्य नाटिका आदि ।

उपत्यकाका लोकनृत्यहरूमा धिमेनाच, धिन्तामै नाच, दयालक्ष्मी नाच, तामांगसेलो आदि नाचमा सामाजिक, धार्मिक, मनोरञ्जनात्मक शारीरिक व्यायामको आदि भाव पाइन्छन् । जस्तै धिमे र धिन्तामैमा ज्यापु ज्यापुनीहरूको जीवन, लुसी, बांदर (माक), दयालक्ष्मीमा भक्तपुरको जीवन, आर्थिक, सामाजिक अवस्थाको भाव पाइन्छ भने सामाजिक व्यंगको भावका साथै मनोरञ्जनको भाव पनि पाइन्छ । जीवनका विभिन्न अनेकन पक्षलाई अंगालेर बनाइएका यी नाचहरू युग युगदेखि प्रचलित भैरहेका छन् । उपत्यकाका जनमानसमा धार्मिक भावना निकै प्रबल छ । जसको फलस्वरूप सांस्कृतिक नृत्यहरू जस्तो पचलीभैरव नाच, कंकेश्वरी नाच, कुमारी नाच, हरिसिद्धि नाच, महाकाली नाच नवदुर्गा नाच, नरसिंह नाच, बाराही नाच आदिमा देवदेवीहरूका गणहरूको काल्पनिक क्रियाकलापको अभिव्यक्ति पाइन्छ । विशेष गरी यी नाचहरूमा दैवी शक्ति र आसुरी शक्तिको सघर्ष र अन्यमा दैवी शक्तिको विजय देखाइएको हुन्छ । सत्यको र असत्यको संघर्षमा सत्यको विजय देखाउनु नै यसको उद्देश्य रहिआएको छ । नेपालमा हिन्दू धर्मको साथसाथै बौद्ध धर्मको पनि उत्तिकै प्रचार भएकोले, बुद्धका शान्ति, मैत्री र प्रेमको भाव देखाउन मन्जुश्री, दीपंकर, पञ्चबुद्ध आदि नाच पनि देखाउने चलन छ ।

यी शास्त्रीय नृत्यहरूले ग्रिसमा नाटच शास्त्रको विकास हुँदा जसरी मुकुण्डो लगाएर नाच देखाउने चलन थियो सोही कुराको सम्झना दिलाउँदछन् । मध्यकालमा यी शास्त्रीय नृत्यको विकास भएको देखिन्छ । चीनको ओपेराब्यालेमा जस्तै सरल धूनमा भावनात्मक अभिव्यक्ति गर्ने यी शास्त्रीय नृत्यहरू मध्यकालीन कलाको स्वरूपको रूपमा प्रस्तुत छन् । यी नृत्यहरूको जगेर्ना गरिनाले नेपाली नृत्य कलाको संबृद्धिलाई स्पष्ट पार्दछ । शुद्ध कलाको रूपमा विकसित यी नृत्यहरू नेपालको सांस्कृतिक स्वरूप पनि हुन् ।

नेपाली नृत्यकारहरूले आफ्नो रचनात्मक एवं सृजनात्मक भावना देखाउने दिशामा आधुनिक पाइला चालेको देखिन्छ । नृत्यकारहरूले समाजमा प्रचलित भाव एवं विचारलाई नृत्यमा अभिनय गर्दै ताल, सुर र लयमा केही नवीनता ल्याएका छन् । आधुनिक नृत्यमा लोक नृत्यमा सरल अभिव्यक्तिहरू, शास्त्रीय नृत्यहरूका मुद्रा, परिधान एवं अभिनयहरू र आधुनिक

नृत्यका संगीत एवं वैज्ञानिक साधनहरूलाई अंगालेर केही नवीन र केही प्राचीनताको संमिश्रण गरी आधुनिक कलाको रूपमा यसको विकास गरेको छ। खास गरी नृत्य–नाटिका र नृत्य–नाटयमा यी स्वरूपहरू देखापरेका छन् । नृत्यकारहरूलाई प्रोत्साहन दिई यस्ता साधनहरू जुटाउने प्रति प्रयास भएमा प्राचीन नृत्यको जगेर्ना हुनुको साथै नेपालमा मौलिक किसिमको नृत्यकलाको विकासमा निकै सघाउ हुन जाने छ । नृत्यलाई एक पेशाको रूपमा विकसित पार्नुको लागि यस क्षेत्रमा प्रोत्साहन र प्रेरणाको आवश्यकता छ । बढ्दो पर्यटकको संख्याको दृष्टिले पनि नृत्यको प्रशस्त विकास हुनु वान्छनीय छ । यसबाट आर्थिक लाभ हुनुको साथै मनोरन्जक साधनको रूपमा यस कलाको विकास हुनेछ । यसरी आफ्नै देशको परिप्रेक्षमा नृत्यकलाको विकास गर्नाले हाम्रो गौरवपूर्ण सांस्कृतिक स्वरूपलाई युग युग सम्मै जगेर्ना गर्न सक्नेछौं ।

उपर्युक्त सबै नृत्यहरूले हाम्रो गौरवपूर्ण जनजीवन, कला र संस्कृतिको प्रतिनिधित्व गरिरहेका छन् । यस नृत्यकलाले जीवनलाई तन्दुरुस्त, सुखमयको साथै उन्नतिमात्रै गर्दैन, यसले सम्पूर्ण राष्ट्रकै पनि उन्नति र सेवा गरिरहेको हुन्छ । यसैकारणले पनि वर्तमान समयमा आधुनिक ढङ्गबाट यस विषयको विकास गर्नु आवश्यक देखिन्छ ।

यही सांस्कृतिक स्वरूपको प्रदर्शनको लागि सांस्कृतिक संस्थान प्रयत्नशील रहेको छ। राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठानले कला विभाग अन्तर्गत नृत्यलाई प्रोत्साहन दिएको छ भने त्रिभुवन विश्व विद्यालयले नृत्य विषयलाई पाठ्य विषयमा समावेश गरेको छ ।

प्रजातन्त्रोत्तर कालमा नेपालको शिक्षा र संस्कृतिको विकास गर्ने उद्देश्यले विभिन्न सांस्कृतिक संस्थाहरू देखापरे। हाम्रो नृत्यकलाले गौरवपूर्ण र उज्‍ज्वल अध्यायलाई पुनः जगाउने र नयाँ कलाको जगेर्ना गर्न उद्देश्यले स्थापित भए । नेपाली कला र संस्कृतिमा राजाको संरक्षण रहेको गौरवपूर्ण परम्परा रहिआएकोले स्व. श्री ५ महेन्द्रको समयमा नृत्यकारहरूले स्वदेशमा आफ्नो कला, शीपको विकास गर्ने अवसर पाउनुको साथै विदेशमा गएर पनि आत्म–उन्नति गर्ने अवसर पाउन थाले । राजकीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान, सांस्कृतिक संस्थान नृत्यकारहरूको केन्द्रको रूपमा देखा पर्न थाले । एवं क्रमले नृत्यको समुन्नतिको लागि श्री ५ को सरकार शिक्षा मन्त्रालयले पनि ध्यान दिएको छ । जसको फलस्वरूप सर्वप्रथम त्रिभुवन विश्व विद्यालय अंतर्गत सरकारी महाविद्यालयमा नृत्य विषयलाई स्थान दिने कार्य भएको छ । गत वर्षसम्म पद्म कन्या क्याम्पसमा मात्र सयौं विद्यार्थीहरूले नृत्य विषय लिई अध्ययन गरी सकेका छन् । अरू क्याम्पसहरूमा पनि नृत्य विषयले स्थान पाए, अझ निकै व्यक्तिहरूले अध्ययन गर्न पाउने थिए ।

हाल श्री ५ को सरकारले शिक्षा र संस्कृति मन्त्रालय खोली यस परिप्रेक्ष्यमा

प्रशंसनीय कार्य गरेको छ। सोही अनुसार माध्यमिकमा कक्षा ९ र १० मा इच्छाधीन नृत्य विषय राखिएको छ। अब इच्छुक विद्यार्थीहरूले नृत्य विषय पनि सिक्न पाउनेछन्।

त्रि. वि. अन्तर्गत मानविकी र सामाजिक शास्त्र अध्ययन संस्थान अन्तर्गत नृत्य विषयमा पनि अनुसन्धान गर्ने प्रोजेक्ट खडा भै, कार्य पनि थालिसकेको छ र हुंदै पनि छ।

चारैतिरबाट नृत्य विषयलाई परिष्कृत र परिमार्जित गर्दै नयाँ ढङ्गबाट विकास गर्ने प्रयास हुंदै छ।

हाम्रो राष्ट्रबाट आफ्ना मित्रराष्ट्रहरूसंगको दौत्य सम्बन्ध अन्तर्गत दुई देशको सांस्कृतिक आदान-प्रदान अनुसार कैयौं टोलीहरूले विदेशमा आफ्ना नृत्यहरू प्रदर्शन गरिसकेका छन् र गर्दै छन्। यसबाट हाम्रो नृत्यकला र संस्कृति विदेशीहरूले थाहा पाउने सुअवसर पाई राखेका छन्। बिदेशमा प्रदर्शन गर्ने नृत्यहरू एकदम कलापूर्ण, ठेट र गहकिलो हुनुपर्दछ। हाम्रा मित्र राष्ट्रहरूले हाम्रा नृत्यकला हेर्न चारैतिरबाट रूचाइरहेका छन्। पर्यटनको विकासले गर्दा यहाँ पनि कैयौं विदेशीहरू आएर नृत्य हेर्नेहरूको संख्या झन् झन् बढिरहेको छ। यसैले नृत्यकलालाई गहकिलो पार्ने जिम्मेवारी हाम्रो कांधमा झन् बढी आएको छ। यस नृत्यकलालाई कलाको मर्यादा अनुकूल विकास गर्दै लैजानु आवश्यक छ।

एकाई:- २. प्रारम्भिक स्थान (स्थिर अवस्था)

(क) परिभाषा ।

नाच्दा खेरी अंगहरूका विभिन्न किसिमका आकृतिहरूबाट तरह तरहका कैयौं डिजाइन बन्दछन् । यस प्रकार सबै अंगहरूका सम्मिलित चेष्टाले शरीरको एक खास कलाकृति बन्दछ, अंग्रेजीमा यसलाई पोज (Pose) भन्दछ । पोज शब्द आजकाल प्रायः साधारण बोलचालमा आई सकेको छ, त्यसो भए तापनि बोलचालको भाषामा पोजको जुन अर्थ लगाइन्छ नृत्यमा अर्कै अर्थ हुन्छ । पोजको संस्कृत भाषामा शुद्ध अर्थ "करण" हो । करण दुई प्रकारका हुन्छन् । स्थिर करण र चलित करण । जब शरीरको एक खास चेष्ठा स्थिर भएमा त्यसलाई स्थिर करण र जब नृत्य गर्दा चालको बीचमा विभिन्न चेष्टाहरू बन्दै गएमा त्यसलाई चलित करण भन्दछन् ।

त्यस्तै नाच्नु भन्दा पहिले स्थिर खडा हुनु पर्दछ, यस प्रकारको शारीरिक स्थितिलाई "स्थान" भन्दछन् । स्थान नाच्नु भन्दा पहिले बनेको एक स्वतन्त्र स्थिति हो । खास गरी 'स्थान' नाच्दा खडा हुने एक ढङ्ग हो । प्रारम्भिक स्थान अथवा स्थिर अवस्था भनेको नाच शुरू गर्नु भन्दा पहिले बस्ने एउटा पोज हो । नाच्दा खेरी मुख्य हात र खुट्टालाई ध्यान दिनु पर्दछ । नाच्दाखेरी धेरै जसो यिनै दुई अंगमाथि निर्भरता हुन्छ, बाँकी शरीरका अरू भाग यसै अनुसार चल्दछन् ।

(ख) प्रकार–सम, उद्वाहित, त्रयश्र, बलित, अग्रतल, नत, स्वस्तिक, अंचित, कुन्चित र सूची।

१) सम– दुवै खुट्टाको पाइतला जमीनमा स्वभाविक स्थितिमा रहँदा त्यसलाई सम भनिन्छ।

२) उद्वाहित– समबाट दुवै कुर्कुच्चा उठाई पाइतला तन्क्याउनाले उद्वाहित हुन्छ।

३) त्रयश्र– समबाट दुवै पंजा दुवैतिर दायाँ बायाँ फर्काएर कुर्कुच्चा जोडिएमा त्रयश्र हुन्छ।

४) बलित– त्रयश्रलाई सोही स्थितिमा राखी घूँडा र तीघ्रा झुकाई दिएमा बलित हुन्छ।

५) अग्रतल– बलित स्थितिलाई दुवै कुर्कुच्चा उठाई दुवै पंजा भूमिमा रहे यस स्थितिलाई अग्रतल भन्दछ।

६) नत–अग्रतल गरी पूरा बसी दिएमा नत बन्दछ।

७) स्वस्तिक– अग्रतलबाट बायाँ खुट्टा माथि दाहिने खुट्टाले तेर्सायिर राखी क्रश गरेमा स्वस्तिक बन्दछ।

८) अंचित– बलितबाट दाहिने खुट्टा दाहिनेतिर लगि कुर्कुच्चाले टेकी पंजा उठाएमा अंचित बन्दछ।

९) कुन्चित– अंचितको उल्टा याने पंजाले टेकी कुर्कुच्चा उठाइ बायाँ खुट्टा खुम्च्याएर राखेमा कुन्चित हुन्छ।

१०) सूची– अंचितको जस्तै बायाँ खुट्टा राखी दाहिनेतिर लगी बुढी औंलाको फेदले मात्र जमीन स्पर्श गरेमा सूची बन्दछ।

उपर्युक्त दशवटा स्थिर अवस्था हुन् र यसलाई एउटा खुट्टाले मात्रै अथवा दुवै खुट्टाले पनि गर्न सकिन्छ।

एकाई ३ – नाट्यक्रम

नृत्त, नृत्य तथा नाट्यको परिचय ।



उपर्युक्त नटराजको मूर्तिलाई यदि हामीले ध्यानपूर्वक हेरेमा लुकिराखेको अर्थ हाम्रो मस्तिष्कमा आउने छ । चार हात भएका नटराज एक पुडके माथि नाचिरहेका छन् । त्यसको माथिल्लो दायाँ हातमा डमरू छ । डमरू हरेक प्रकारका नाद (ध्वनिहरू) को प्रतीक हो । माथिल्लो बायाँ हातमा बलिरहेको आगाको राँको छ, जुन असत्य (झुठो) को नाश र सत्य (साँचो) को प्रसारको संकेत हो । तल्लो दाहिने हात हात्तीको सूँड जस्तो उठेको बायाँ खुट्टातिर झुकेको छ । तल दाहिने खुट्टामुनिको पुडके खराबको प्रतीक हो । त्यसमाथि नटराजको दायाँ खुट्टा छ । त्यसले यस कुराको संकेत गर्दछ कि मानिसले आफ्नो शक्तिबाट खराबलाई जित्न सकिन्छ र माथि उठ्न सकिन्छ । उठेको बायाँ खुट्टा सांसारिक बन्धनहरूबाट मुक्तिको सूचक हो ।

आफ्नो नृत्य (नाच) शुरू गर्नुभन्दा पहिले सबै नाच्ने नृत्यकार निम्न लिखित प्रार्थना गर्दछन् । यो प्रार्थना शिवजीको हो र यसले अभिनयका तीनै रूप आंगिक, बाचिक र आहार्यतिर पनि संकेत गर्छ ।

आंगिकं भुवनं यस्य वाचिकं सर्ववाङ्मयम् ।
आहार्यं चन्द्रतारादि तं नुमः सात्विकं शिवम् ।

नमस्कार

जसको अंग नै समस्त विश्व हो, जसको बचन नै सम्पूर्ण वाङमय हो, जसको गहना नै चन्द्र तारा आदि ग्रहहरू हुन्; यस्ता (तिमी) सात्विक शिवलाई नमस्कार छ ।

नृत्यकलामा आंगिक, बाचिक, आहार्य तथा सात्विक अभिनय मुख्यतः चार प्रकारका छन् । अंगलाई सञ्चालनद्वारा जुन नृत्य गरिन्छ, त्यसलाई आंगिक भनिन्छ । वाङमय सम्बादद्वारा जुन अभिनय गरिन्छ त्यसलाई बाचिक भनिन्छ । अति राम्रो मन लोभ्याउने वेशभूषा साथै गहनाहरू लगाएर जुन अभिनय गरिन्छ, त्यसलाई आहार्य भनिन्छ । मुखाकृति बिगारेर, आंसु खसालेर जसमा भावको प्रदर्शन हुन्छ, त्यसलाई सात्विक अभिनय भनिन्छ ।

यी चार प्रकारका अभिनयहरूका निर्देशक भगवान शिव मानिएका छन् । उपर्युक्त मंगलाचरणमा शिवका विराट रूपको ध्यान गरेको छ, जसमा सारा भुवन, सारा वाङमय, सारा नक्षत्र लोक र सारा भावनाजगत् समावेश भएका छन् । दृष्ट, अदृष्ट नटराज शिवका नृत्यको परिणाम हो-यस्तो भाव राखेर आचार्य नन्दिकेश्वरले शिवलाई चार प्रकारका मुख्य अभिनयहरूको प्रतीक मानेर उहाँको स्तुति गरेको छ ।

नाट्यको भेद

भरत आदि नाट्य आचार्यहरूले नाट्य, नृत्त र नृत्य–यी तीन भागमा नाट्यलाई विभाजन गरेका छन् ।

नाट्य नृत्य प्रयोग गर्ने समय

आचार्यहरूको भनाइ अनुसार कुनै विशेष पर्वको अवसरमा नाट्य र नृत्य हेर्नु पर्दछ । राजाहरूको राज्याभिषेक शुभ महोत्सवमा नृत्तको प्रदर्शन गर्नु पर्दछ । सामान्य जस्तो यात्रा, तीर्थयात्रा, विवाह, प्रियजनहरूको भेटघाट भएको वेला र नगर प्रवेश, गृह, प्रवेश, पुत्रको जन्मोत्सवका साथै अरू अरू शुभ अवसरहरूमा पनि नृत्तको आयोजना साथै प्रदर्शन गर्नुपर्दछ ।

नाटक

नायक–नायिकाको चरित्र, व्यक्तित्व र श्रद्धाले भरिएको सबैले मनपराउने कार्यलाई कथानक बनाएर गरिने प्रदर्शनलाई नाट्य या नाटक भन्दछन् ।

नृत्त

जुन नाचमा भावहरूको अभिनय हुंदैन त्यस्तोलाई नृत्त भन्दछन् ।

नृत्य

रस, भाव, व्यन्जनायुक्त प्रदर्शनलाई नृत्य भन्दछन् । यो नृत्य राजसभामा हर समय प्रदर्शित गर्ने गरिन्छ ।

सभापतिको लक्षण

कुनै कार्यक्रम प्रारम्भ गर्नुभन्दा पहिले नृत्यसभाको आयोजन गर्नुपर्छ । त्यस सभाको लागि जो सभापति चुनिन्छन् । सभापति श्री सम्पन्न बुद्धि, विवेकी, संगीतमा प्रवीण, परिचय दिनमा निपुण, हाव भावका ज्ञाता, ईर्ष्याद्वेष नभएका, ललित कलाहरू र सरस गुणहरूद्वारा सम्पन्न, स्वभावबाट नै सबैको हित चिताउने, दयावान्, शीलवान्, सदाचारी, धीरगम्भीर, इन्द्रियहरूलाई जित्ने, कलाका मर्मज्ञ र अभिनय गर्नमा कुशल हुनुपर्छ ।

मन्त्रीको लक्षण

सभापतिको सहायता र उनलाई परामर्श दिनको लागि त्यस सभामा एउटा मन्त्री चुनिनुपर्दछ । मन्त्री छान्ने वेलामा के ध्यान राख्नुपर्छ भने मन्त्री पदको लागि उम्मेदवार प्रतिभाशाली होस्, स्थिरचित्त, स्थिरभाषी, श्रीसम्पन्न, सुप्रसिद्ध, कुटनीतिज्ञ, भावहरू थाहा पाउने, गुण र दोषहरूको आलोचना गर्न निपुण, श्रृंगार र विकासले सम्पन्न, नीतिनिपुण, विवादमा मध्यस्थ बनेर निर्णय दिन सक्ने क्षमता भएका, सहृदयी, विद्वान् र विद्वान्हरूको आदर गर्ने, अनेक भाषाका ज्ञाता साथै चलाख मानिस हुनुपर्छ ।

सभाको लक्षण

उपरोक्त लक्षण भएका सभापति र मन्त्री भएको सभा कल्पवृक्ष जस्तै सुशोभित हुन्छ । वेद जसको शाखा बन्न पुग्छ, अनेक शास्त्र पुष्प बन्दछन् र विद्वान् भ्रमर बनेर गुन्जिरहन्छन् ।

सभा–रचना

सभा मण्डपमा पूर्वतर्फ मुख फर्काएर सभापतिलाई बसालनुपर्दछ । यसको संगसंगै कवि, मन्त्री र मित्रहरूका स्थान हुनुपर्दछ । त्यसको अगाडिको ठाउं जसमा नृत्य नाटच हुन्छ, सोहीलाई रंग (स्टेज) भन्दछन् । रंग (स्टेज) को बीचमा पात्रहरूसंगै प्रधान पात्र (नायक) खडा हुनुपर्छ । उनको दाहिने तालधारी र बायाँ मृदंग बजाउने, यी दुवैको पछाडि गीतकार तथा स्वरकार हुनुपर्दछ । यस प्रकार सबै कलाकार रहेपछि कार्यक्रम शुरू गर्नुपर्दछ ।

पात्रको लक्षण

मुख्य अभिनेत्रीको शरीर दुब्लो (पातलो होइन) र रूपवती (राम्री) हुनुपर्छ। उनमा प्रतिभा, सरसता (रमणीयता) र अनुहारमा आकर्षकता हुनुपर्छ। दर्शकहरूको चित्तलाई बाँध्ने र छुन सक्ने कुशलता हुनुपर्छ। ठूलठूला आँखा भएकी साथै गीत, बाद्य, ताल र स्वरको ज्ञान उनमा हुनुपर्छ। अङ्गहरूलाई सुन्दर बेश-भूषाबाट सिंगारेको र मुख फुलेको कमल जस्तै प्रसन्न हुनुपर्छ। यी गुण भएकी नर्तकी नाटय-सभामा नृत्य गर्न योग्य सम्भिन्छन्।

नर्तकीका दश दोष

आँखामा सेतो रातो फुलो परेकी, डेढी, कानी, रौं सानो सानो भएकी या जसको मुण्डन भएको छ जसका बाक्ला ओठहरू छन्, जसको शरीर एकदम मोटो वा एकदम पातलो छ, जो धेरै अग्ली या निकै पुड्की, कुब्जा र स्वरहीन छिन् यस्तालाई नर्तकी बनाउन योग्य हुँदैन।

नर्तकीका दश प्राण

नृत्य गर्ने बेला नर्तकीका फूर्ति, स्थिरता, लचकाइ, मनमोहक हेराइ, उत्साह, स्वरमा, मधुरता, बुद्धिमती, श्रद्धा, आनन्दपूर्वक बोल्ने र राम्रो गीत गाउन जान्ने गुण हुनुपर्छ, यी नर्तकीका दश प्राण मानिन्छन्।

चांप (घुंघुरू) को लक्षण

नाच्ने वेला नर्तकी पाउमा जुन चांप लगाउंछिन् त्यो कांचको बनाइएको हुनपर्छ त्यसको बनावट सुन्दर हुनुको साथै मधुर ध्वनि दिने हुनुपर्छ। त्यसको बनावट चन्द्राकारको हुनुपर्छ र एक एक अंगुलको फरकमा यो बाँध्ने गर्नुपर्दछ।

निलो रंगको धागोले बाँधेर बेसरी कसेको हुनुपर्दछ। दुवै खुट्टामा शयशय या दुईदुई शयवटा चांप लगाएको हुनुपर्छ।

प्रार्थना

नृत्य आरम्भ गर्नुभन्दा पहिले कलाकारले गणेश र शिवको स्तुति गर्नुपर्दछ। यसपछि आकाश र पृथ्वीको, प्रार्थना हुनुपर्छ। सवै प्रकारका बाद्य समूहहरूलाई मनोहर आलापबाट पूजा गरेर गुरूसंग आज्ञा लिएर उसले आफ्नो नृत्य-शृंगार गर्नुपर्दछ।

रंगशालाको स्तुति

नाटयशास्त्रका रचयिता आचार्य भरतको नाटय परम्पराकी सौभाग्यवती भाव

तथा रसहरूलाई आनन्दमा परिणत गरिदिने, विश्वविमोहिनी रंगशालाकी देवी तिम्रो जय होस् भनी रंगशालाको स्तुति गर्नुपर्छ ।

पुष्पाञ्जली

समस्त विघ्नहरूलाई विनाश गर्न, सबैको रक्षाको लागि देवताहरूको प्रसन्नता दर्शकहरूका ऐश्वर्य-वृद्धि, नाटकको नायकको कल्याणार्थ, नायिकाको रक्षा अनि आचार्यका शिक्षाको सफलताको निमित्त पुष्पाञ्जलि अर्पण गर्ने गरिन्छ ।

नाट्यक्रम

उपर्युक्त विधि पुगेपछि नृत्य प्रारम्भ गर्नुपर्छ । नृत्य गर्दा उक्त गीत, अभिनय, भाव र ताल-स्वरसंग मिलेको हुनुपर्छ । गीत गाएर हातको मुद्राद्वारा गीतको अर्थ प्रदर्शित गरिएको हुनुपर्छ । दुवै आँखाबाट भावको प्रदर्शन गरिनुपर्दछ । साथै दुवै खुट्टाको चलाइबाट तालको निर्देशन हुनुपर्छ ।

हाउ-भाउ व्यक्त गर्नको लागि जहाँ हात जान्छ, त्यहीं आँखा, जहाँ आँखा जान्छ त्यहाँ मन, जहाँ मन जान्छ त्यहाँ भाव र जस्तो भाव हुन्छ त्यस्तै रस पनि उत्पन्न हुनुपर्दछ ।

एकाई ४ – अंग

(क) अंग, उपांग र प्रत्यांगको परिचय ।

"अंग" भनेको हाम्रो आफ्नो पूरा शरीरलाई सम्झन्छौं । तर विद्वान आचार्यहरूले आंगिक अभिनयको साधनलाई तीन भागमा विभाजित गरेका छन्–अंग, प्रत्यग र उपांग ।

'अंग'– शिर, दुवै हात, बक्षस्थल, पार्श्व, कम्मर र दुवै खुट्टा, यो ६ अंग नृत्यका साधन मानिएका छन् ।

'प्रत्यंग'– दुवै कुम, दुवै हत्केला, पीठ्यूँ, पेट, दुवै तिघ्रा र छाती यी ६ प्रत्यंग नृत्यका साधन हुन् ।

'उपांग'– आँखा, आँखी भौं, आँखाको पुतली, गाला, नाक, कुइना, ओठ, दाँत, जिब्रो, चिउंडो, टाउको, कपाल, दुवै घुँडा, औंलाहरू, हत्केला र पैंताला उपांग हुन् ।

उपर्युक्त अंग, प्रत्यंग र उपांग प्रत्येकका विभिन्न चालहरू पनि छन् ।

(ख) लास्य र ताण्डब अंगको नृत्यमा महत्व ।

जुन नृत्यमा बीर रसको प्रदर्शन हुन्छ त्यसलाई ताण्डब भन्दछन् र जसमा श्रृंगार रस प्रधान हुन्छ त्यसलाई लास्य भन्दछन् । एक कथा अनुसार–त्रिपुरासुरलाई मार्नको लागि भगवान शंकरले बीर रस प्रधान नृत्य गरे । जब राक्षसको बध भयो, त्यस खुशियालीमा पार्बतीले लास्य नृत्य गरेकी थिइन् । ताण्डब नृत्य पुरूषहरूका लागि बढी उपयुक्त छ । किनभने त्यसमा कुनै यस्तो अंगहारहरूका प्रदर्शन गर्ने गरिन्छ जुन स्त्री द्वारा गरेमा असौन्दर्यको सृष्टि हुन्छ । स्त्री श्रृंगार र कोमलताका प्रतीक हुन् । यसैले स्त्रीहरूबाट खाली लास्य नृत्यको प्रदर्शन नै लोकरंजक हुन्छन् । त्यसो त लास्य र ताण्डब, नृत्य स्त्री–पुरूष दुवैले गर्न सकिन्छ । तर नाच्दा लास्य अंग जति स्त्रीबाट प्रकट हुन्छ त्यति पुरूषबाट हुँदैन । त्यस्तै ताण्डब अंग जति पुरूषबाट

प्रकट हुन्छ त्यति स्त्रीबाट हुंदैन ।

शिबका नृत्यमा ओज तथा कठोरता थियो, यसकारण त्यसलाई पुरूषहरूले अपनाए । त्यस नृत्यलाई ताण्डब भन्दछन् । शिबले स्त्रीहरूको लागि उपयुक्त नृत्यको दोस्रो बिधी बनाए जसमा कोमलता थियो, यसैलाइ लास्य भन्दछन् । ताण्डव अंगको नृत्यलाई स्त्रीहरूले गरेमा यसको महत्व बढी नहुने हुनाले पार्बतीलाई लास्य अंगको शिक्षा दिएका हुन् । नृत्यमा लास्य र ताण्डब दुवैको महत्वपूर्ण स्थान छ । शिबका गण
शिक्षा दिए र ऋषिहरूले त्यसलाई मनुष्यहरूमा प्रचलित गरे । पार्वतीले [illegible] बाणासुरकी पुत्री उषालाई लास्य नृत्य सिकाइन । उषाले द्वारिकामा आएर त्यसको प्रचार गरिन र द्वारिकाका स्त्रीहरूद्वारा यो नृत्य सौराष्ट्रमा पुग्यो र त्यहाँबाट अन्य देशका स्त्रीहरूले पनि सिके ।

[redacted]

(क) ताल, लय, मात्रा, सम, ताली, खाली, भरी, विभाग, ठेका, आवृत्ति र तिहाई ।

ताल

कुनै समयलाई नाप्ने या जोख्ने र क्रियालाई 'ताल' भन्दछन् । यसको निर्माण विभिन्न मात्राहरूलाई जोड्नाले हुन्छ ।

लयलेताललाई जन्म दिन्छ । ताल भनेको समय जोख्ने साधन हो । ताललाई संगीत नृत्यको मुटु भने पनि हुन्छ । नृत्य गीतको शोभा तालबाट हुन्छ । विना ताल नाच्नु, गाउनु र बजाउनु फिका हुन्छ । विद्वानहरूले तालको दश प्राण मानेका छन्–काल, मार्ग, क्रिया, अंग, ग्रह, जाति, कला, लय, यति र प्रस्तार ।

काल–नाच्दा गाउंदा बजाउंदा जुन समय व्यतीत हुन्छ त्यसलाई 'काल' भनिन्छ ।

मार्ग– तालको बाटोलाई हातले देखाउने कामलाई क्रिया भन्दछन् । यो दुई प्रकारको छ सशब्द र निःशब्द । मुखले बोली हातबाट ताली दिनेलाई 'सशब्द' भन्दछन् र खाली हात तथा औंलाहरूको सहाराले देखाउने कामलाई निःशब्द भन्दछन् ।

अंग (विशेषता)– तालका विभागहरूलाई अंग भन्दछन् ।

ग्रह– तालको शुरूमा नाच गीतको प्रारम्भ स्थानलाई 'ग्रह' भन्दछन् ।

जाति–विभागहरूमा मात्राहरूको संख्या बदलेर जुन तालको वजन बदलिन्छ त्यसलाई 'जाति' भन्दछन् । जाति पाँच प्रकारका छन्–चतुस्र मिश्र, खण्ड र संकीर्ण । चतुश्र भन्नाले चार चार मात्राको विभाग हुन्छ । तीश्र भन्नाले तीन तीन मात्राको त्यस्तै सात मात्राको मिश्र, पाँच मात्राको खण्ड तथा नौ मात्राको लाई संकीर्ण भन्दछन् ।

लय

समयको गतिलाई लय भन्दछन् । लय तीन प्रकारका छन्, ज्यादै ढीलो चाललाई विलम्बित, ठीक्ककोलाई मध्य र ज्यादै छिटो गतिलाई द्रुत लय भन्दछन् ।

यति–लय अथवा गति नाप्ने क्रियालाई 'यति' भन्दछन् ।

प्रस्तार– नाच्दा गाउंदा र बजाउंदा जुन क्रमबद्ध तरीकाबाट प्रस्तुत गरिन्छ त्यसलाई 'प्रस्तार' भन्दछन् । [redacted]

मात्रा

समयको अलग–अलग खण्डहरूलाई 'मात्रा' भन्दछ ।

मात्रा प्रकट गर्नलाई १, २, ३, ४, धा धीं धीं धा, धीन् धीना नक ताम्, आदि बोल नियुक्त गरिन्छ ।

१ २ ३ ४ भन्दा १ संख्यालाई बोल्दा जुन समय लाग्छ त्यसलाई एकमात्रा भन्दछन् । यस प्रकार हरेक गन्तीलाई एकमात्रा सम्झनु पर्दछ ।

नृत्यमा लय र मात्राहरूका हिसाबले नै अंग–सञ्चालन गरिन्छ ।

सम

कुनै पनि तालको प्रथम मात्रा (गन्ति) लाई 'सम' भन्दछन् । जति मात्राका ताल हुन्छन् त्यति मात्राहरू पूरा भएपछि फेरि त्यो पहिलो मात्रामा नै आउंछ ।

तालको यस प्रकारको बारम्बार आवर्तनले पहिलो मात्रामा आउनेलाई सम भन्दछन् । बिना समखे तालको कुनै रूप हुंदैन ।

ताली

हत्केला आपसमा मिलाई बजाउनुलाई ताली भन्दछन् । हामी देख्छौं कि नाच, गीतका साथ–साथ–एक निश्चित–क्रममा ताली बजाउनाले आनन्दको बृद्धि हुन्छ । प्रत्येक तालमा ताली बजाउने ठाउँ निश्चित गरिएको हुन्छ । जस्तो त्रितालमा १६ मात्रा हुन्छन् सो सोह्र मात्रा मध्ये १, ५ र १३ मात्रामा ताली बजाइन्छ भने अरूमा बजाइँदैनन् । नौमा खाली हुन्छ ।

खाली

तालको ठेकामा कुनै ठाउँ ताली लगाउनुको सट्टा इशारा मात्र गर्नुलाई खाली

भन्दछन् । जस्तो त्रितालको नौ मात्रामा ताली नदिएर हात फ्याकेर प्रदर्शन गरिन्छ अथवा त्यस ठाउँमा ताली न दिएर इशारा मात्र गरिन्छ, त्यसलाई खाली भन्दछन् ।

भरी

समको अतिरिक्त जुन जुन स्थानमा ताली दिइन्छ ती स्थानहरूलाई 'भरी' भन्दछ जस्तो त्रितालमा पाँचौं र तेह्रौं स्थान भरीको हो ।

विभाग

तालमा जब ताली र खालीको हिसाबले फरक गरिएको हुन्छ ती भागहरूलाई 'विभाग' भन्दछन् । जस्तै त्रितालमा तीन ताली र एक खाली हुन्छ, यसकारण यसमा चार विभाग भयो । विभाग छुट्टाउनका लागि '।' यस्तो चिह्न दिने चलन छ ।

ठेका

कुनै पनि तालको मात्राहरूको स्थानमा ताल बाद्यहरूमा बजाउनका लागि जुन शब्द (बोल) निश्चित गरिएको हुन्छ त्यस समूहलाई ठेका भन्दछ । यसैलाई बोल भन्ने पनि चलन छ ।

आवृत्ति

कुनै पनि ठेकालाई एक पटक बजाउनु या नाच्नु नै एक आवृत्ति भन्दछ । आवृत्तिको दोश्रो अर्थ हो दोहऱ्याउनु, कुनै पनि ठेकालाई एक मात्राबाट शुरू गरेर निश्चित मात्राहरू बजाएर पुन: सोही मात्रामा जब आउंछ त्यसलाई ठेकाको एक आवृत्ति भन्दछ । आवृत्तिको सोभो अर्थ हो एक पटक ।

तिहाई

कुनै पनि तालमा सम अथवा खालीबाट जुन बोल तीन पटक बजेर सममा मिल्छ त्यसलाई तिहाई भनिन्छ । सोझो अर्थमा भन्दा कुनै पनि बोल तीन पटक बजाउनाले वा नाच्नाले एक तिहाई हुन्छ ।

'तिहाई' का पनि कैयौं प्रकार हुन्छन् । एक तिहाई नरोकिई बजेमा वा नाचेमा त्यसलाई बेदम भनिन्छ र जुन तिहाई आफ्नो प्रत्येक चक्करमा केही समय रोकी रोकी बजे वा नाचे त्यसलाई दमदार तिहाई भन्दछन् ।

(ख) चो (कहरवा), दादरा, त्रिताल, एक ताल तथा जति (रूपक) यी तालहरूको लिपिबद्ध गर्ने ज्ञान ।

चो वा कहरवा ताल हामी कहाँ पहिले देखिनँ प्रचलित ताल हो । यस तालमा आठ मात्रा हुन्छन् । यसमा चार चार मात्राका दुई विभाग गरिएका हुन्छन् । यसमा एउटा ताली र अर्को खाली एक हुन्छ । सम अथवा पहिलो मात्रामा ताली पर्दछ । पाँचैं मात्रामा खाली पर्दछ । यो यस प्रकारको हुन्छ ।

१) कहरवा ताल

चिह्न– × . . . । ० . . . ।

मात्रा– १ २ ३ ४ । ५ ६ ७ ८ ।

बोल– धा गे न ति । न क धि न् ।

उपर्युक्त तालमा मात्रा एकको माथि जुन × यस्तो गुणन चिह्न राखेको छ त्यसलाई सम र मात्रा ५ को माथि जुन ० यस्तो पूर्ण चन्द्राकार (शून्य छ) लाई खालीको चिह्न भन्दछन् । जुन थोप्लाहरू छन् त्यस्ता प्रत्येक मात्रालाई क्रमशः कान्छी, साहिँली र माहिली औंलाले स्पर्श गर्दै जानु पर्दछ । यसो गरेमा समान लयमा ताल शुद्ध हुन्छ ।

२) दादरा

यस तालमा छ मात्रा हुन्छन् । यसमा तीन तीन मात्राका दुई विभाग गरिएका छन् । यसमा एउटा ताली र अर्को खाली एक हुन्छ । सम अथवा पहिलो मात्रामा ताली पर्दछ । चारौं मात्रामा खाली पर्दछ । जुन निम्न प्रकारको हुन्छ ।

२) दादरा

चिन्ह– × . . । ● . . ।

गन्ती– १ २ ३ । ४ ५ ६ ।

बोल– धा धी ना । धा तू ना ।

३) त्रिताल

त्रिताल प्राचीन तालहरू मध्येको हो । शास्त्रहरूले यसको नाम आदि ताल पनि भनेको छ । तर यसलाई त्रिताल वा तीन ताल नै भन्दछन् ।

यो सोह्र मात्राको हुन्छ । यसमा चार चार मात्राका चारवटा विभाग गरिएका छन् । जसमा तीन ताली र एक खाली हुन्छ । एक, पाँच र तेह्रौंमा ताली पर्दछ र नवौंमा खाली पर्दछ । जुन निम्न प्रकारको छ ।

३) त्रिताल

चिह्न-	×	.	.	.	।	२	.	.	.	।	०	.	.	.	।	३	.	.	.	।
मात्रा-	१	२	३	४	।	५	६	७	८	।	९	१०	११	१२	।	१३	१४	१५	१६	।
बोल-	धा	धि	धि	धा	।	धा	धि	धि	धा	।	धा	ति	ति	ता	।	ता	धि	धि	धा	।

एक ताल

एक ताल दुई प्रकारका छन्। एउटा दक्षिण भारतीय अर्थात् कर्णाटकीय संगीत पद्धति अनुसार यसमा जाति अनुसार मात्राहरू फरक हुदै जान्छन् । जस्तो चतुस्र जातिमा चार, तिस्र जातिमा तीन, मिश्र जातिमा सात, खण्ड जातिमा पाँच र संकीर्ण जातिमा नौ मात्रा हुन्छन् ।

अर्को एक ताल बाह्र मात्राको हुन्छ । यसमा दुई दुई मात्राका जम्मा ६ विभाग गरिएका हुन्छन् । यसमा चार ताली र दुई खाली हुन्छन् । यी तालीहरू पँलो, पाचौ, नवौं र एघारौं मात्रामा पर्दछन् । तेश्रो र सातौं मात्रामा खाली पर्दछन् । जुन निम्न प्रकारका छन् ।

४) चतुस्र जाति एक ताल

चिह्न-	×	.	.	.	।
मात्रा-	१	२	३	४	।
बोल-	त	क	दि	मि	।

यसमा एक ताली मात्रै हुन्छ र मात्रा चार हुन्छन् । विभाग एक मात्र हुन्छ ।

अर्को एक ताल

चिह्न-	×	.	।	०	.	।	२	.	।	०	.	।	३	.	।	४	.	।
मात्रा-	१	२	।	३	४	।	५	६	।	७	८	।	९	१०	।	११	१२	।
बोल-	धि	धि	।	धागे	तिरकिट	।	तू	ना	।	क	त्ता	।	धागे	तिरकिट	।	धीं	नाना	।

जती वा रूपक

यस तालमा सात मात्रा हुन्छन् । यसमा तीन, दुई, दुई गरी तीन भाग गरेको हुन्छ । पहिलो मात्रामा खाली तथा चार र छ मा ताली पर्दछ मात्रा सात र विभाग तीन छन् । जुन निम्न प्रकारका छन् ।

५) रुपक ताल

चिह्न–	०	.	.	।	२	.	।	३	.	।
मात्रा–	१	२	३	।	४	५	।	६	७	।
वोल–	ती	ती	ना	।	धी	ना	।	धी	ना	।
अर्को "	ति	ति	ना	।	धीं	तिरिकिटि	।	धिन्	ना	।
" क़िसिम–	ति	ता	तिरिकिटि	।	धीं	धीं	।	धा	धा	।

एकाई:– ६ चारी (परिचय मात्र)

(क) आठ भूमिचारी:– चारी अथवा खुट्टाको चाल

खुट्टा भन्नासाथ त्यसमा भएका तीघ्रा, घुडा, कुर्कुच्चा, पन्जा, पाइताला आदिको समूह भन्ने बुझिन्छ ।

चारी भनेको विभिन्न पाउ अथवा खुट्टाको चाल हो । यो दुई प्रकारको हुन्छ । एक भूमिचारी दोश्रो आकाशचारी । भूमिचारी भन्नाले दुबै खुट्टा पृथ्वी मै किसिम किसिमबाट सञ्चालन गर्दा बनेको चाल भन्ने बुझिन्छ । यी १६ वटा हुन्छन् । तर यहाँ ८ वटा मात्रै चाहिने भएकोले तिनीहरूको मात्रै वर्णन गरिन्छ ।

१) समपाद:– दुबै पाउ संग संगै जोडेर दुबै हातलाई मोडी नाडी कम्मरमा स्थिर राखी केही अगाडि झुकी स्वाभाविक स्थितिमा खडा भएमा समपाउ अथवा समपाद भन्दछन् ।

२) वार्ता:– समपाउबाट एक पाउ मात्र चलाई अर्को पाउ घिसार्दै चल्नु वार्ता हो ।

३) स्यन्दिता:–सम पाउबाट एउटा पाउलाई चिप्ल्याएर हटाउनाले स्यन्दिता बन्दछ ।

४) अवस्यन्दिता:– स्यन्दिताको ठीक उल्टो वा बाया खुट्टा बाया तिर चिप्ल्याउनाले अवस्यन्दिता हुन्छ ।

५) उत्स्यन्दिता:– समपाउबाट दायां पाउ दायाँ तिर चिप्ल्याएर फेरी फिर्ता ल्याउने र त्यस्तै बायाँ पाउ बायै तिर चिप्ल्याएर फर्काउदाले उत्स्यन्दिता बन्दछ ।

६) स्थितवर्त:– समपाउबाट एउटा पाउलाई उद्बाहित गरी बराबरमा राख्नाले स्थितवर्त हुन्छ ।

७) वीच्यवाचा:– समपाउबाट बुलुंक्क उफ्रेर उद्वाहित गर्नाले वीच्यवाचा बन्दछ ।

८) शकटास्य:– समपाउबाट दाहिने खुट्टा बायाँ खुट्टाको अगाडि अग्रतल गरी शरीर तन्क्याउनाले शकटास्य बन्छ ।

(ख) आठ आकाशचारी:- आकाशचारी

भूमिचारीमा जस्तै आकाशचारीमा पनि १६ वटा चालहरू छन् र यस्मा विशेष रूपले घुँडा भन्दा माथी पाउ उठाएर चाल्नु पर्दछ ।

१) अतिक्रान्तः- समपाउबाट दाहिने खुट्टालाई खुम्च्याउदै घुँडा भन्दा माथि अगाडि-बाट उठाएर जमीनमा राखनाले अतिक्रान्त बन्दछ ।

२) अपक्रान्तः- दुबै खुट्टालाई बलित अवस्थामा राखी एक पछि अर्को खुट्टालाई पार्श्व (आंग) मा स्पर्श गराएर जमीनमा राखनाले अपक्रान्त बन्दछ।

३) पार्श्वक्रान्तः- एउटा खुट्टा कुंचित (खुम्चियाई) अवस्थामा राखी अर्को खुट्टा सिधा उठाई जमिनमा राखनाले पार्श्वक्रान्त बन्दछ ।

४) अलातः- वलित अवस्थामा रही दाहिने पछि बाया खुट्टा खुम्चिएको अवस्थामा उठाउदै जांघमा स्पर्श गर्दै जमीनमा पञ्जाले मात्र छीटो बजारनाले अलात बन्दछ ।

५) उर्ध्वजानुः- एउटा खुट्टा कुंचित बनाएर घुडालाई छातीको सतह सम्म उठाई फिर्ता ल्याउने र अर्को खुट्टालाई पनि त्यस्तै गर्नाले उर्ध्वजानु बन्दछ।

६) सूचीः- एक पछि अर्को खुट्टालाई कुंचित अवस्थाबाट घुडा सम्म उठाई जमीनमा टेक्दा बुढी औंलाको फेदले मात्र स्पर्श गर्नाले सूची बन्दछ।

७) नुपुरपादिकाः- बायाँ समको पछाडि दाहिने खुट्टा कुंचित अवस्थामा उठाउदै जमीनमा पञ्जाले हानेमा नुपुरपादिका बन्दछ ।

८) हरिणप्लुतः- समपाउबाट दाहिने खुट्टा कुंचित गर्दै उठाई बुर्लुक्क उफ्री टेक्ने र बाया खुट्टा दाहिने खुट्टाको अगाडि कुंचित गर्दै टेकनाले हरिणप्लुत हुन्छ ।

एकाई:– ७ मण्डल (परिचय मात्र)

(क) दुई भूमिमण्डल ।

हामीले अघिल्लो पाठमा भूमिचारी र आकाशचारी गरी आठ आठ वटाको चारीहरू–को परिचय पायौ । यिनै चारीहरूलाई मिलाउँदा मण्डल बन्दछ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने चारीहरूको समूह नै मण्डल हो । मण्डलमा पनि भूमि मण्डल र आकाश मण्डल गरी १०–१० मिलाउँदा जम्मा २० वटा बन्दछन् । यहाँ प्रत्येकको दुई दुई वटाको परिचय दिइन्छ ।

भूमि मण्डल

१) समोत्सारित:– दुवै पाउ सम राखी स्वाभाविक स्थितिमा खडा भै दुवै हातलाई शीर माथीलगि अंजली गर्दै छाती सम्म सोही अवस्थामा राख्ने र पछि दुवै तीर पराणमूखमा हत्केला दुवै तीर फैलाउनु साथै कम्मरमा फर्काउनु । यस्तो गर्दा छातीमा अंजली हस्त गर्दा दुवै घुडा अलि कुकाई पराण मूख गर्दा दाहिने पाउ अगाडि अँचित गर्दै बायाँ पाउ पनि दाहिने पाउ संग मिलाई समपाउ गर्नाले समोत्सारित भूमि मण्डल बन्दछ ।

२) आस्कन्दिता:– दाहिने खुट्टाबाट भ्रमरी आकाश चारी गर्दै बायाँ खुट्टाबाट अडिता गरेर भ्रमरी गरे पछी दाहिनेबाट उरूवृत आकाशचारी र बायाँबाट उपक्रान्त आकाश–चारी र बायाँबाट फेरी दाहिनेबाट स्यन्दिता भूमि चारी गरे पछि बायाँ पाउबाट शकटास्य गर्दै भूमिमा बजारनाले आस्कन्दिता बन्दछ ।

(ख) दुई आकाश मण्डल

१) अतिक्रान्त:- दाहिने पाउबाट जनित पछि शकटास्य भूमि चारी गर्दै बायाबाट अलात आकाश चारी गर्ने र दाहिनेबाट पार्श्व क्रान्त बाया सूची गर्दै दाया बाट अपक्रान्त आकाश चारी गरी सकेपछि बायाबाट सूचि गर्दै घुम्नु फेरि दायाबाट अलात आकाश चारी गर्दै घुमी बायाबाट अलात र दाहिनेबाट दण्डपाद आकाश चारी गर्नाले अतिक्रान्त आकाश मण्डल बन्दछ ।

२) विचित्र:– समबाट दाहिने पाउ जनित भूमिचारी गरी अग्रतल बनाई र बाया पाउले अवश्वन्दिता चारी गरेर क्रान्त भूमिचारी गरी बायाँ पाउले भूजंगत्रासित आकाश चारी गर्दै दाहिने पाउबाट क्रमश अतिक्रान्त र उरूवृत चारी गर्नु फेरी बायाँबाट सूची आकाश चारी, दाहिने पाउबाट आक्षिप्त आकाश चारी गर्दै बायाँपाउ उपक्रान्त आकाश चारी गर्नाले विचित्र मण्डल हुन्छ ।

एकाई :– ८ मुद्राको साधारण परिचय

(क) असंयुक्त ।

मुद्रा दुई प्रकारका हुन्छन् १) यथार्थ अथवा प्रकट मुद्राहरू र २) सूचक या संकेत दिने मुद्राहरू। यथार्थ मुद्राहरू ती हुन् जसलाई देखेर हामी सजिलोसित अर्थ बुझ्न सक्छौं ; सूचक मुद्राहरूको अर्थ बुझ्न कठिन हुन्छ किनभने यी मुद्राहरूमा अर्थको झलक केही मात्रामा मात्र हुन्छ। उदाहरणको लागि एक मुद्रा छ "अलपद्म" जसको अर्थ हो "फुलेको कमल"। यस मुद्रामा औंलाहरूलाई अलग अलग गरेर कमलका डांठको आकारमा केही बाङ्गो गरी पूरा हात कमलको फूल जस्तो बनाइन्छ। यस मुद्रालाई देखेर हामी सजिलोसित बुझ्न सक्छौ कि यो मुद्रा फुलेको कमलको हो। यस कारण यस मुद्रालाई यथार्थ मुद्रा भन्दछौं। तर जब यही मुद्राको उपयोग "प्रिय याचना" (आफ्नो प्रिय संग भेट्ने उत्कंठा) को भावमा हुन्छ, तब खालि हातको मुद्राले यसको अर्थ थाहा पाईदैन। अंगहरूको अभिनय र मुखका भावबाट दर्शकले यी कुरा बुझ्न सक्दछन् कि यो मुद्राले प्रिय संगको मिलनको उत्कंठा सूचित गरेको हुन्छ। यसमा केवल अर्थको संकेत मात्र रहने हुँदा यसलाई सूचक मुद्रा भनिन्छ।

नृत्यमा लगभग ५१–५२ मुद्राहरूको प्रयोग हुन्छ। कुनै एक हातबाट हुन्छ त कुनै दुवै हातबाट। शास्त्रीय नृत्यकारले यी सबैको अध्ययन र यसलाई ठीकसंग प्रदर्शन गर्नुपर्दछ। धेरै वर्षको अध्ययन र अभ्यासपछि जब त्यो सफल नृत्यकार बन्छ तब त्यसले आफ्ना हातका मुद्राहरूद्वारा कथा भन्न सक्ने हुनु पर्दछ। कथा भन्दा नृत्यकारका मुद्राहरूको सही प्रयोग नभएमा त्यो नृत्य धेरै भद्दा देखिन्छ। मानि लेउँ, कुनै गाउँमा बाघ आयो। नृत्यकार दौडेर आउँछन् र आफ्ना नृत्य मुद्राहरूद्वारा गाई आएको संकेत गर्छन्। त्यसो हुँदा हरेक मानिस हास्नेछ। त्यसकारण नृत्यकारले यस्ता मुद्राहरूको उपयोग गर्नुपर्छ जसबाट गाई आएको नभएर बाघ आएको भाव प्रकट होस्।

हस्त भेद

असंयुक्त (एक हाते) र संयुक्त (दुई हाते) यी दुई प्रकारका हस्त, प्रायः नृत्य अभिनयमा मुख्य मानिएका छन्।

असंयुक्त हस्त

पताक, त्रिपताक, अर्धपताक, कर्तरीमुख; मयूर, अर्धचन्द्र, अराल, शुकतुण्ड, मुष्टि, शिखर, कपित्थ, कटकामुख, सूची, चन्द्रकला, पद्मकोश, सर्पशिर, मृगशीर्ष, सिंहमुख, कांगुल,

अलपद्म, चतुर, भ्रमर, हंसास्य, हंसपक्ष, सन्दश, मुकुल, ताम्रचूड र त्रिशूल हस्त – यी अठ्ठाईस प्रकारका असंयुक्त हस्तमुद्राहरू छन् ।

यसमा संस्कृत शब्दहरू पर्ने भएको हुँदा यिनलाई यसरी बुझौं – हामी औंलाहरूलाई बुढी, जेठी वा चोरऔंला, माहीली, साहिली र कान्छीऔंला भन्छौं। संस्कृतमा बुढी औंलालाई – अंगुष्ठ, जेठी वा चोरऔंलालाई तर्जनी, माहिलीऔंलालाई मध्यमा, साहिलीऔंलालाई – अनामिका र कान्छी औंलालाई कनिष्ठिका भनिन्छ ।

पताक

नृत्य अभिनय गर्दा पताक बनाउनु छ भने सबै औंलाहरूलाई आपसमा सीधा जोडी बुढी औंला चाहिं अलि खुम्च्याएर मिलाएमा पताक हस्तमुद्रा बन्दछ ।

त्रिपताहस्त

पताक हस्तमुद्रामा अनामिकालाई आधा झुकाइदिनाले त्रिपताकहस्तमुद्रा बन्दछ ।

अर्धपताकहस्त

त्रिपताक हस्तमुद्रामा कनिष्ठिका औंलालाई आधा झुकाउनाले अर्धपताक हस्तमुद्रा बन्दछ ।

कर्तरोमुखहस्त

त्रिपताक हस्तमुद्राबाट कनिष्ठिका र तर्जनी औंला बाहिरतिर लैजांदा कर्तरोमुख हस्त बन्दछ ।

मयूरहस्त

अनामिका र अंगुष्ठ जोडी अरू फैलाइदिनाले मयूरहस्त मुद्रा बन्दछ ।

अर्धचन्द्रहस्त

पताक हस्तमुद्रामा अंगुष्ठलाई फैलाइदिएमा अर्धचन्द्र हस्तमुद्रा बन्दछ ।

अरालहस्त

पताक हस्तमुद्रामा तर्जनी औंलालाई आधा झुकाइदिनाले अराल हस्तमुद्रा बन्दछ ।

शुक्तुण्डहस्त

अराल हस्तमुद्रामा अनामिका औंलालाई आधा झुकाइदिनाले शुक्तुण्ड हस्तमुद्रा बन्दछ ।

मुष्टिहस्त

औंलाहरू मिलाएर त्यसलाई हत्केलातिर मोडेर त्यसमाथि अंगुष्ठ राख्नाले मुष्टि हस्तमुद्रा बन्दछ ।

शिखरहस्त

मुष्टि हस्तमुद्राबाट अंगुष्ठलाई सीधा खडा गर्दा शिखर हस्तमुद्रा बन्दछ ।

कपित्थहस्त

शिखर हस्तमुद्रामा अंगुष्ठको टुप्पामा तर्जनी औंला झुकाइदिनाले कपित्थ हस्तमुद्रा बन्दछ ।

कटकामुखहस्त

कपित्थ हस्तमुद्रामा तर्जनी, अंगुष्ठ र मध्यमा सीधा गरी जोडेमा कटकामुख हस्तमुद्रा बन्दछ ।

सूचीहस्त

कटकामुख हस्तमुद्रामा तर्जनी औंलालाई सीधा गर्नाले सूची हस्तमुद्रा बन्दछ ।

चन्द्रकलाहस्त

सूची हस्तमुद्रामा अंगुष्ठ औंला छोडिदिनाले चन्द्रकला हस्तमुद्रा बन्दछ ।

पद्मकोशहस्त

सबै औंलाहरू अलग-अलग गरी हत्केलामा स्पर्श गर्दै तलतिर केही झुकाएमा पद्मकोश हस्तमुद्रा बन्दछ ।

सर्पशीर्षहस्त

पताक हस्तमुद्रामा औंलाहरूलाई अलिकति अगाडितिर झुकाइदिनाले सर्पशीर्ष हस्तमुद्रा बन्दछ ।

मृगशीर्षहस्त

सर्पशीर्ष हस्तमुद्रामा कनिष्ठिका तथा अंगुष्ठ औंलालाई फैलाइदिनाले मृगशीर्ष हस्तमुद्रा बन्दछ ।

सिंह मुखहस्त

अंगुष्ठ, मध्यमा र अनामिका औंलाको अग्रभाग (टुप्पो) जोडी अरू औंलाहरू फैलाइ दिएमा सिंहमुख हस्तमुद्रा बन्दछ ।

कांगुलहस्त

पद्मकोश हस्तमुद्रामा अनामिका औंला झुकाएमा कांगुल हस्तमुद्रा बन्दछ ।

अलपद्महस्त

कनिष्ठिका आदि औंलाहरू बांगो हुनुका साथै अलग–अलग भएमा अलपद्म हस्तमुद्रा बन्दछ ।

चतुरहस्त

तर्जनी आदि औंलाहरू मिलाएर कनिष्ठिका औंलालाई फैलाएर अनामिका औंलाको फेदमा बुढी औंलाको टुप्पाले स्पर्श गरेमा चतुर हस्तमुद्रा बन्दछ ।

भ्रमरहस्त

मध्यमा र अंगुष्ठ संयोग गरी त्यस बीचमा तर्जनीलाई खुम्च्याएर बाँकी औंलाहरू फैलाइदिनाले भ्रमर हस्तमुद्रा बन्दछ ।

हंसास्यहस्त

मध्यमा, अनामिका र कनिष्ठिका यो तीन औंलाहरूलाई अलग–अलग फैलाएर तथा तर्जनी र अंगुष्ठ एक दोस्रोमा टुप्पाले जोड्नाले हंसास्य हस्तमुद्रा बन्दछ ।

हंसपक्षहस्त

सर्पशीर्ष हस्तमुद्रामा कनिष्ठिका फैलाइदिनाले हंसपक्ष हस्तमुद्रा बन्दछ ।

सन्दशहस्त

बारम्बार पद्मकोश हस्तमुद्रालाई जोड्ने फैलाउनाले सन्दश हस्तमुद्रा बन्दछ ।

मुकुलहस्त

पाँचै औंलाहरू आपसमा टुप्पा जोडी प्रदर्शन गरेमा मुकुल हस्तमुद्रा बन्दछ ।

ताम्रचूडहस्त

मुकुल हस्तमुद्रामा तर्जनी औंलालाई उठाएर खुम्च्याएमा ताम्रचूड हस्तमुद्रा बन्दछ ।

त्रिशूलहस्त

अंगुष्ठ र कनिष्ठिकालाई झुकाएर मिलाई बाँकी औंलाहरू फैलाइदिनाले त्रिशूल हस्तमुद्रा बन्दछ ।

(ख) संयुक्त

संयुक्तहस्त

अञ्जलि, कपोत, कर्कट, स्वस्तिक, डोला, पुष्पपुट, उत्संग, शिवलिंग, कटकावर्धन, कर्तरीस्वस्तिक, शकट, शंख, चक्र, सम्पुट, पाश, कीलक, मत्स्य, कूर्म, बराह, गरूड, नागबन्ध, खट्वा र भेरूदण्ड हस्त - यी तेईस प्रकारका संयुक्त हस्तमुद्राहरू छन् ।

अञ्जलिहस्त

पताकहस्त मुद्राको संयोग दुवै हत्केला मिलाएमा अञ्जलि हस्तमुद्रा बन्दछ ।

कपोतहस्त

दुवै हातले थाप्ने जस्तो अथवा दुवै हातको हत्केलाको आधा भाग छेउछेउले मात्र स्पर्श गर्नाले त्यसलाई कपोत हस्तमुद्रा भनिन्छ ।

कर्कटहस्त

दुवै हातका औंलाहरू एक दोस्रोसंग फंसाएर भित्र रहनुको साथै बाहिर निस्कन्छन् भने कर्कट हस्तमुद्रा बन्दछ ।

स्वस्तिकहस्त

पताक हस्तहरू एक दोस्रोमा तलमाथि मिलेर दुबै हातको मणिबन्ध (कलाई) का संयोग प्राप्त गर्दा स्वस्तिक हस्तमुद्रा बन्दछ ।

डोलाहस्त

पताक हस्तमुद्रा दुबै तिघ्रामाथि राखनाले त्यसलाई डोला हस्तमुद्रा भन्दछ ।

पुष्पपुटहस्त

सर्पशीर्ष हस्तमुद्रामा दुबै हात जोडी दिनाले पुष्पपुट हस्तमुद्रा बन्दछ ।

उत्संग हस्त

मृगशीर्ष हस्तमुद्रामा दुबै पाखुरा संगै राखेका उत्संग हस्तमुद्रा बन्दछ ।

शिवलिंगहस्त

बायाँ अर्धचन्द्र हस्तमा दायाँ शिखर हस्त राखी दिनाले शिवलिंग हस्तमुद्रा बन्दछ ।

कटकावर्धनहस्त

कटकामुख हस्तमुद्रामा दुबै हात मणिबन्ध (कलाई) लाई स्वस्तिक हस्तमुद्रा बनाई दिएमा त्यो कटकावर्धन हस्तमुद्रा बन्दछ ।

कर्तरीस्वस्तिकहस्त

कर्तरी हस्तमुद्रा स्वस्तिक (क्रश) मुद्राको आकारको बनेमा कर्तरी स्वस्तिक हस्तमुद्रा बन्दछ ।

शकटहस्त

भ्रमर हस्तमुद्रामा मध्यमा र अंगुष्ठ औंलालाई फैलाइदिनाले शकट हस्तमुद्रा बन्दछ ।

शङ्खहस्त

शिव हस्त मुद्रा अन्तर्गत अंगुष्ठ जब दोस्रो अंगुष्ठसंग तर्जनी साथ जोडी दिएमा शंख हस्तमुद्रा बन्दछ ।

चक्रहस्त

दुवै हात अर्धचन्द्र तेसों राखेर आपसमा मिलाएर हत्केलाको स्पर्श गरी दिएमा चक्र हस्तमुद्रा बन्दछ ।

सम्पुटहस्त

चक्र हस्तमुद्राको फैलिएका औंलाहरूलाई खुम्च्याएमा सम्पुट हस्तमुद्रा बन्दछ ।

पाशहस्त

सूची हस्तमुद्रामा जब दुवै तर्जनी औंलाहरू आपसमा फंसाएर टेढो गरेमा पाश हस्तमुद्रा बन्दछ ।

कीलकहस्त

मृगशीर्ष हस्तमुद्रामा दुवै कनिष्ठा औंलाहरू जोडेर मोडी दिएमा कीलक हस्तमुद्रा बन्दछ ।

मत्स्यहस्त

एक हातमाथि अर्को हात पताक तलतिर पर्काएर राखी दुवै अंगुष्ठ तथा कनिष्ठिका औंलाहरूलाई केही फैलाइ दिनाले मत्स्य हस्तमुद्रा बन्दछ ।

कूर्महस्त

चक्र हस्तमुद्रामा अगाडि औंलाहरूलाई टेढो पारी (फंसाएर) अंगुष्ठ तथा कनिष्ठिका-लाई फैलाइ दिनाले कूर्म हस्तमुद्रा बन्दछ ।

वराहहस्त

एकमाथि अर्को मृगशीर्ष हस्तमुद्रा राखेर कनिष्ठिका तथा अंगुष्ठको संयोगबाट वराह हस्तमुद्रा बन्दछ ।

गरूडहस्त

दुवै हातको अर्धचन्द्र जब दुवै औंलाहरू मिलाई तेर्सोसंग राखिन्छ तब गरूड हस्तमुद्रा बन्दछ ।

नागबन्धहस्त

सर्पशीर्ष हस्तमुद्रा र स्वस्तिक हस्तमुद्रालाई मिलाइदिनाले बाने दुबै हात सर्पशीर्ष बनाई नाडीमा तेर्सो (क्रश) गर्नाले नागबन्ध हस्तमुद्रा बन्दछ ।

खट्वाहस्त

एकमाथि अर्को चतुरहस्त राखेर तर्जनी र अंगुष्ठ खोली दिनाले खट्वा हस्तमुद्रा बन्दछ ।

मेरुण्डहस्त

कपित्थ हस्तमुद्रा र मणिबन्धको योगबाट मेरुण्ड हस्तमुद्रा बन्दछ ।

एकाई:– ९ नृत्यको प्रकार (परिचय मात्र)

(क) लोक नृत्य, भाव नृत्य र शास्त्रीय नृत्य

लोक नृत्य



चित्र नं. १ (क)

जनजीवनमा पाइने रमाइला नाचलाई नै लोकनृत्य भनिन्छ। नृत्य र अभिनयबाट जीवनका हर दिशा, जीवनका हर क्षेत्र र जीवनका प्रत्येक गति प्रेरित र प्रभावित भएका देखिन्छन्। प्राकृतिक वातावरण र बौद्धिक बिकासबाट नृत्यको उत्पत्ति भएको हुनुपर्छ र सर्व-प्रथम त्यसको रूप लोक नृत्य नै हुनुपर्छ, क्रमशः सस्कार र परिष्कार भएपछि शास्त्रीय रूप पाएको हुनुपर्छ।

मनोबैज्ञानिक दृष्टिबाट विचार गर्नाले के प्रतीत हुन्छ भने कलाहरूमा सबभन्दा प्राचीन लोकनृत्य हो। किनभने यसको मूल सम्बन्ध भावाभिव्यक्त संग छ। मनुष्यमा भाव प्रकाशनको लागि आकांक्षा र जिज्ञासा जन्मजात हुनुपर्छ। के अनुमान गर्न सकिन्छ भने सृष्टिका प्रारम्भमा भावहीन मानवमा आफ्ना भावहरूलाई प्रकट गर्नका लागि शरीरका हाउ-भाउको आश्रय लिएको हुनुपर्छ।

नृत्यले खाली भावहरूलाई मात्र प्रदर्शित गर्दैन, मानव जीवनको दिनचर्या, (दैनिक कार्य) हरू पनि प्रदर्शित गर्दछ। जुन काम हामी दिनमा गर्छौं, प्रायः सोहीलाई रातको नृत्यमा बद्लिन्छ। लोक-नृत्यको जन्म समुदायका आवश्यकताले भएको हो। रोदी घर जस्तै – साँझको समय सबै मानिस भेला हुन्छन्, कोही मादल ढोल बजाउँदछन् त कोही ताली पिट्दछन्। केटीहरू गाना शुरू गर्छन्। कुनै उठेर नाच्न लाग्छन्, कारण बाली काटिसकेको छ, उब्जनी राम्रो भएको छ, यसैले सबै प्रसन्न छन्। यही प्रसन्नती र संतोष नृत्यको रूपमा छरिन्छ / यसै ढंगबाट मनुष्यहरू ईश्वर प्रति आभार पनि प्रदर्शित गर्दछन् /

भाव नृत्य



चित्र नं. २

कुनै महत्वपूर्ण व्यक्ति वा देव देवीका कार्यलाई अनुकरण गरी नाचेमा त्यसलाई भाव नृत्य भन्दछन् । भाव नृत्य हेर्दा हामीलाई रस उत्पन्न हुन्छ । नाच हेर्ने बेला अङ्ग र संगीतलाई देखेर, सुनेर हामी जुन अनुभव गर्दछौं, नृत्यको भाषामा त्यसलाई 'रस' भन्दछ ।

उदाहरणका लागि हामी कसैले अभिनय गर्दा रोएको देख्छौं त्यसवेला मनलाई पनि दुःखको अनुभव हुन्छ । जब कसैलाई हाँसीरहेको देख्छौं, त्यसवेला प्रसन्नताको अनुभव हुन्छ । यस प्रकारका अनुभूतिहरूलाई नै रस भन्दछ ।

रसको उत्पत्ति भावहरूबाट हुन्छ । नृत्य र संगीतका आश्रतबाट भाव जाग्रत भएर रस उत्पत्ति गर्दछ, जसबाट अलौकिक आनन्दको प्राप्ति हुन्छ ।

भाव अनेकन छन् तापनि रस र भावलाई ९–९ वटामा निश्चित गरिएको छ । जस्तो प्रकारको नृत्य हामी हेर्छौं त्यस्तै प्रकारको अलौकिक आनन्द प्राप्त गर्दछौं । अझ सरल भाषामा भन्ने हो भने रतिबाट शृङ्गार, शोकबाट करूण, उत्साहबाट वीर, आश्चर्यबाट अद्भुत, हासबाट हास्य, भयबाट भयानक, ग्लानीबाट वीभत्स, क्रोधबाट रौद्र र समबाट शान्त रस उत्पन्न हुन्छ । जस्तो प्रकारको भावनृत्य हामी हेर्छौं त्यस्तै प्रकारको रस हामीलाई प्राप्त भई आनन्दले प्रफुल्लित हुन्छौं ।



चित्र नं. ३

नृत्यकारले विभिन्न पौराणिक कथाहरूलाई आधार बनाएर स्वयं आफ्ना कल्पनाले देवी देवताहरू वा राक्षस आदिको रूप धारण गर्दछन् । कतै देवताबाट असुरको पराजयको भाव नृत्य देखाउँदछन् भने कतै शिकारी बनी शिकार गरेको भाव व्यक्त हुने नृत्य देखाउँदछन् । यस्तै विभिन्न प्रकारका भावव्यक्त हुने नृत्यलाई तथा नृत्यकारको कल्पनाद्वारा प्रस्तुत गर्ने नृत्यलाई नै भाव नृत्य भनिन्छ ।

शास्त्रीय नृत्य

नृत्य सम्बन्धी विद्वान विशेषज्ञबाट अङ्ग, ताल, सुर, लय, मात्रा, मुद्रा, अभिनय आदिलाई सीमा भित्र राखी कुनै नृत्य रचना गरेमा त्यस नृत्यलाई शास्त्रीय नृत्य भन्दछन् । त्यसमा साहित्य अनुसार मुद्रा-अभिनय प्रयोग गरिएको हुन्छ । ताल, संगीत अनुसार अङ्ग सञ्चालनलाई पनि निश्चित परिधिमा बाँधिएको हुन्छ । शास्त्रीय नृत्यमा शास्त्रअनुसार क्रमबद्ध तरीकाबाट रचना गरिएको हुनुपर्दछ, यो कुरा हामीहरूले नृत्यको परिचय र नाटयक्रमबाट पनि बुझिसकेका छौं ।

नृत्य गर्दा जुन गीत गाएको छ त्यसमा उपयुक्त अभिनय, भाव र ताल स्वरसंग मिलेको हुनुपर्छ । गीत गाउँदै हातको मुद्राद्वारा गीतको अर्थ प्रदर्शन गरिनुपर्दछ । दुवै आँखाबाट सो नृत्य संग मिल्ने भावको प्रदर्शन गरिनुपर्दछ। साथै दुवै खुट्टाको चालबाट काललाई स्थिर राख्नु पर्दछ ।

हाउ-भाउ व्यक्त गर्न जता हात हुन्छ त्यहीं आँखा, जहाँ आँखा जान्छ त्यहीं मन, जहाँ मन जान्छ त्यहाँ भाव अनि जस्तो भाव हुन्छ त्यस्तै रस पनि उत्पन्न हुन्छ ।

उपयुक्त अङ्ग पुऱ्याएर रचना गरिएको नृत्यलाई शास्त्रीय नृत्य भन्दछन् ।

धर्मा कर्माको छोटो परिचय

धनकुटा, आठराई, धरान, बिराटनगर, कोशी अञ्चल भित्र पर्दछन् । पूर्व खण्डका सातै कोशीको संगम वराहक्षेत्र भएकाले यस अञ्चलको नाउँ कोशी अञ्चल भएको हो । जहाँ भगवान विष्णु वराहको (बदेलको) रूप धारण गरेर लोक प्रसिद्धी पाई बस्नु भएको छ । यस ठाउँमा किरांत समुदायको संस्कृति कति खँदिलो छ, सो केलाई नसक्नु छ ।

पंक्तिबद्ध भएर हात र खुट्टाका औंलाहरू मुधुमका नियमित संगीत र नृत्यकलाका शास्त्रले बाँधिएका अभिनयहरू निकाल्दै यी राईका किन्नर किन्नरीहरू नाच्न थाल्दछन् ।

न्वागी खाने चाडलाई "पापनी" भन्दछन् । यो "पापनी" माझ किरांत देखि लिएर तल मधेशको फाँटमा बस्ने झाँगड जातिले समेत 'धर्मा कर्मा" भन्ने आफ्ना कुलदेवतालाई मान्दछन् ।

ईनरूवा जिराइतका झाँगडहरूको गीत नृत्य प्रधान हुन्छ । सात भाइ र सात बहिनीको कथालाई लिएर मनरा बाजाका साथमा यी दुई हार बनेर नाच्दछन् । एक पुरुष र अर्को स्त्रीको हुन्छ । साधारण चोलिया र धोतीका साथ कानमा अनेक लुगाहरू पैन्हेको झाँगडनीहरूको पछिल्लो हार र पुरुषहरूको अगाडि यी नर्तकीहरूको बीचमा मनरा डीगाझ्याली बजाउनेको चित्ताकर्षक नृत्य हुन्छ । अगाडिका पुरुष टोलीले झिकेको गीतलाई पछाडिको नर्तकी मण्डलीले एकै स्वरले क्रमशः छोपी रहनुपर्छ । पछाडि पट्टिका नर्तकीहरूले बायाँ पट्टिको संगिनीलाई बाँया हातले कुममा समाति एकै थयरको चालमा नाच्नु पर्छ ।

कीमबाजे जनमलिए फूलल तमार भाई,
कांसबाजे फूले नाधारात भाई,
सिताजीके मनहारे लंकाजारे
महालंका, लंका बडी दूर भाई ।
लाट परे विरहलु मान भाई

सोन्ह श्राद्ध भरो नै झांगड जातिले धर्मा कर्मा नृत्य नाचेर आफ्नो वर परका छिमेकीलाई प्रसन्न पार्दछन् /

चर्या नृत्यको छोटो परिचय



चित्र नं. ४

चर्या नेपालको प्राचीन समयदेखि नै प्रचलनमा आएको परंपरागत शास्त्रीय नृत्य हो । 'चर्या' को मतलब आचरण भन्ने बुझिन्छ र अर्को पथ (बाटो) भन्ने पनि बुझिन्छ । किनकि चर्याको माध्यमबाट अङ्ग प्रत्यङ्गको मदतद्वारा नृत्य गरी आ-आफ्नो इष्ट देवदेवीको स्तुति गर्ने

चलन छ । गीतको भाव अनुसार तीन्छ बाजाहरू बजाई, त्यसैको तालमा भावद्वारा मुद्रा नृत्य गर्नेलाई 'चर्या' नृत्य भनिन्छ ।

नेपालमा बौद्ध धर्मको पनि प्रचलन छ । हीनयान र महायानमा विभाजित बौद्ध धर्मको आफ्नै प्रकारको मौलिक रीतिथिति, धर्मकर्म, आचार-विचार परम्पराहरू अविभाजित रूपमा रहिआएको छ । यसमा मन्जुश्रीको किंवदन्ति कथाले निकै प्रभाव पारेको छ । पहिले नेपाल जलमय भएको वेलामा चीनवाट मन्जुश्री आएर चोभारको डाँडा काटी सुन्दर उपत्यकाको श्रृजना गरेका थिए । तसर्थ मन्जुश्रीको स्तुतिका रूपमा मन्जुश्रीको नृत्य लोकप्रिय छ । त्यस्तै उक्त पनि हामीकहाँ थुप्रै चर्याहरू छन् । धेरै जसो चर्या नृत्यका रचयिता सूरत वज्र हुन् । यिनी वज्राचार्य वंशबाट जन्मेका हुन् । यिनी विद्वान मात्र नभई तान्त्रिक विद्यामा समेत निपुण थिए । तसर्थ यीनलाई राजा महाराजाहरूले समेत दरवारमा स्थान दिएका थिए ।

(ख) सेलोलो, झ्याउरे । घिन्तामै, झ्याँगड वा टप्पा । सेलोको परिचय

सेलो भन्नाले तामाङ्ग बोलीमा स्वर गठन वा भाका भन्ने बुझिन्छ । नेपालमा तामाङ्ग भाकालाई मात्र सेलो भनिन्छ । तामाङ्ग जाति विशेष गरी उपत्यकाको वरिपरि हुँदै क्रमशः पूर्वी पहाडी भागतिर फैलिँदै गएका छन् । यसर्थ हामी यो जातिलाई बागमती, जनकपुर, सगरमाथा र कोशी चारै अञ्चलमा थेर-थोर रूपमा पाउँदछौं । तामाङ्ग सेलोमा विशेष बजाइने बाजा डम्फू नै हो । तामाङ्गहरू आफ्नो पूजा, बिहे, व्रतबन्ध आदि शुभ कार्यमा डम्फू नै बजाई नाच्ने गाउने गर्दछन् । यो विभिन्न भाका र लयमा पाइन्छ । यसको ताल एकोहोरो ८ मात्राको हुन्छ । सेलो एक्लो, समूहमा, दोहरी वा जुहारी सबै रूपमा पाइन्छ । सेलोभित्र बिहे आदि कर्महरू चलाइएको पनि हामी पाउँदछौं । यो जातिको मुख्य धन्दा खेती-पाती र मजूरी हो । यसर्थ तामाङ्ग गीतमा श्रृङ्गार रस र करूण रसको प्रचूरता पाइन्छ । यी बाहेक राजाहरूले गरेका वीरता जस्तै– जङ्ग-बहादुरको समय, श्री ५ त्रिभुवन वीर विक्रम शाहदेवको जीवनगाथा पनि तामाङ्ग सेलोमा पाइन्छ । सेलो शुरू गर्दा लामो भाका तानेर शुरू गरे तापनि क्रमशः यसको लय बढ्दै गएको पाइन्छ । यसको ४ वा ८ मात्राको एकोहोरो नशा लाग्दो ताल सहजै अपनाउन सकिन्छ । यसैले यो भाका तामाङ्गहरू मै मात्र सीमित नभएर सबै नेपालीहरूमा व्याप्त भएको छ । तामाङ्गहरू विशेषतः आफ्नै बोलीमा गीत गाउँछन् । तापनि हिजो आज यो नेपालीमा पनि प्रशस्तै सुनिन्छ।

झ्याउरे नाच

जब हिमालको काखमा मानव समाज खडा भयो त्यसै वेलादेखि लोक नृत्य संगीतमा झ्याउरे नामको सिर्जना भएको हो कि भन्ने देखिन्छ । किनकि नेपालहरूले चुनै न कुनै रूपबाट

यो झ्याउरे नाचलाई अपनाएकै हुन्छन् । यसमा स्त्री जाति या पुरुष जाति मध्ये एकले मात्र भाग लिनुपर्छ भन्नेनियम छैन। बालक खेलाउने कामदेखि लिएर वनपात, घाँस-गोठाला, दाउरा मेला जहाँ भए पनि झ्याउरे नाचका चालहरू अपनाएका हुन्छन् । यो झ्याउरे नाच नेपाली परम्परा अनुसार जुनसुकै वेला पनि नाचिने नाच हो । खास गरी बिवाह, परम्परा, पूजा आजा, चाडपर्व, जात्रा-मात्रा, रोदीघर आदि कार्यमा झ्याउरे नाचको प्रभुत्व जमेको हुन्छ । झ्याउरे नाच जातीय लिहाज र सामयिकपरिवर्तनबाट विभिन्न रूपको पनि बन्न गएको छ । साथै झ्याउरे गीतहरु पनि धेरै किसिमका पाइन्छन् । खास गरी झ्याउरे नाचमा गाइने गीत दुई प्रकारको मानिन्छ । जसमा एउटालाई झ्याउरे गीत र अर्कोलाई झ्याउरे भाकाको गीत भन्दछन् ; यिनै गीतहरुमा मादलबाट झ्याउरे ताल बजाएर नाचिने नाचले नै झ्याउरे नाच बुझाउँछ ।

त्यस्तै घिन्तामैं, झाँगड वा टप्पा पनि आफ्नै भौगोलिक बनावटको साथै आफ्नै रहन सहन अनुसार नृत्य प्रदर्शन गर्ने गरिन्छ । जीवनका विभिन्न पक्षलाई अङ्गालेर बनाइएका यी नाचहरु युग-युगदेखि प्रचलित भैरहेका छन् ।

घिंतामनी

घिंतामनी वा घिंतामैं यो उपत्यका भित्रका किसान जातिमा प्रचलित एक लोक नृत्य हो । यो एक्लै केटीले मात्र गर्ने नाच हो । किनभने 'मैं' भनेको नेवारी भाषामा केटीलाई सम्बोधन गर्ने शब्द हो । केटीद्वारा मादलको घिताङ घिताङ शब्दमा हात खुट्टा चलाउँदै नाचिने भएको हुनाले नै यस नाचको नाम 'घिन्तामैं' रहन गएको अनुमान गर्न सकिन्छ । यसको ताल एकोहोरो द मात्राको हुन्छ, तर यसैलाई धूनको आधारमा मात्र चल्ती (द्रुत) मा नाच्न सिध्याएर, फेरि सुगमतापूर्वक भाव प्रकट गर्दै नाचिन्छ । यस गीत-नाचमा श्रृङ्गार रसको प्रचूरता पाइन्छ ।

झांगड वा टप्पा

झांगड वा झाँगर यो पूर्वाञ्चल तराईको नाच हो । यसमा बिशेष गरी धार्मिक भावना व्यक्त गर्ने नाच गरिन्छ । झाँगड नृत्य समूहमा मिली नाचिन्छ । यसमा वेशभूषा खुबै झिलीमिली हुन्छ । एकोहोरो लयले नाचेको देखिन्छ ।

टप्पा यो सुदूरपश्चिमाञ्चलको नाच हो । यसमा समूहले भाग लिए तापनि एक जोडी केटा र केटीको नै मुख्य भूमिका हुन्छ । यसमा खास गरी हँसी ठट्टा नै बढी प्रदर्शन गर्ने प्रयास गरिन्छ । केटाले केटीलाई अनेक जुक्ति र उखान टुक्का जोडी हात लिन खोज्दछन्, तर केटी चाहिं आफ्नो नखरा (मस्कने) गर्न छोडेका हुँदैनन् । यसर्थ यस नाचमा श्रृङ्गार र हास्य रसको प्रचूरता पाइन्छ ।

(ग) भरतनाट्यम



चित्र नं. ५

विद्वानहरूको मत छ यो नृत्यमा भाव, राग र ताल तीनैवटाको समावेश छ। भरत शब्दको 'भ'बाट भाव 'र'बाट राग 'त'बाट तालको बोध हुन्छ। पुरानो तामिल भाषामा यस नृत्यलाई "दासी अत्तम्" भन्दथे। मन्दिरको देउताका पवित्र मूर्तिको अगाडि देवदासीहरू यस नृत्यलाई प्रदर्शित गर्थे। कहिलेकाहीं जब यी देवमूर्तिहरूको जुलूस निक्लन्थ्यो त देवदासीहरू पनि जुलूसको साथसाथै नाच्दै जान्थे। दक्षिण भारतको तन्जोरको मन्दिरमा मात्र ३०० देवदासीहरू थिए।

लगभग २०० वर्ष पहिले "पोन्निआ" "चिनीया" "वैदिवेल" तथा "शिवानन्दन्" नामक चार विद्वान् भए। यी चारैजना नृत्य र संगीतका शिक्षक थिए। यिनीहरूले भरतनाट्यमको शैलीलाई विकसित गरी बनाई नर्तक र दर्शक दुवैलाई धेरै आनन्द मिलोस् भन्ने सोचे। वैदिवेलले सबभन्दा पहिले युरोपियन वायलिन (बेला)लाई भारतीय संगीतमा सम्मिलित गरे

र यस वेला वायलित दक्षिण भारतको एक सर्वप्रिय संगीत–वाद्य भै सकेको छ। एउटै मात्र नर्तकीद्वारा भरत–नाट्यमको प्रदर्शन जुन हिजो आज देखिन आउँछ, यो रुप यिनै विद्वान्हरूले निश्चित गरेका हुन् ।

यो नृत्य प्रारम्भ देखि अन्तसम्म कैयन कार्यक्रमहरूमा विभाजित हुन्छ । नियम अनुसार एकपछि अर्को कार्यक्रम हुँदै रहन्छ। प्राचीन समयमा नृत्य प्रारम्भ हुनुभन्दा पहिले संगीत बज्दथ्यो। यस संगीतलाई "मेला प्राथीं', भन्दथे। भरतनाट्यम्को समारोहमा पाँच मुख्य कालाकार हुन्छन्–एक नृत्यशिक्षक, जसलाई "नत्तुवानर" भन्दछन्, एक गायक, जुन नृत्यशिक्षकका सहायक हुन्छन्, फेरि मृदंग, बाँसुरी र वेला बजाउने तीन वादक अरू हुन्छन्। नृत्यशिक्षक या 'नत्तुवानर' संगीतको जुन ध्वनि बजाउँछ, सारा वादक उही ध्वनिलाई दोहऱ्याउँछन्। यस ध्वनिको अन्तमा नृत्यका चार वोल "धि, धी, थोम्, नोम्" ताल र लयका विभिन्न गीतहरूमा बजाउँदछन्।

यसपछि "अल्लारिप्पु" नामको प्रथम नृत्य प्रारम्भ हुन्छ । नर्तक दुवै खुट्टाजोडी कमरमा हात राखेर सीधा खडा हुन्छ । त्यसपछि केही अगाडि झुकी दर्शकहरूलाई नमस्कार गर्ने मुद्राबाट नृत्य प्रारम्भ गर्दछ । ऊ माथि हेरेर ईश्वरलाई अभिवादन गरेको भाव पनि व्यक्त गर्छ। फेरि यता–उत हेर्छ र आफ्ना हातहरूलाई खोलिदिन्छ । लयका विभिन्न गतिहरूको साथसाथै खुट्टा (पाइताला) हरूलाई धरतीमाथि बजार्छ । शरीरको संतुलन, घाँटीको परिचालन, हात र खुट्टाहरूका गतिहरूलाई हेर्दा यस्यो लाग्छ, मानौं नर्तक नृत्यका मुद्राहरूमा अंकित निर्जीव मूर्तिहरूलाई जीवन दिइरहेछ।

आरम्भका संगीत ध्वनीको स्थानमा आजभोली गणेश, सरस्वती या शिवको बन्दना हुन्छ। कहिलेकाहीं शिवजी सम्बन्धित श्लोक पनि भनिन्छ।

अल्लारिप्पुमा संगीत बज्दैन। नृत्यका बोलहरूमा नै नृत्य हुन्छ। यो एक किसिमको प्रार्थनाले जसमा कार्यक्रमलाई सफल बनाउनको लागि ईश्वर र दर्शकहरूसंग आशिर्वाद मागिन्छ ।

अल्लारिप्पुको पछि संगीत र नृत्य मिलेको कार्यक्रम "जतिश्वरम्" प्रस्तुत गरिन्छ। यसमा नर्तक भिन्दाभिन्दै रागहरूमा आधारित विभिन्न तालको करामत देखाउँछ। यो ध्यानदिन योग्य कुरा हो कि संगीत र नृत्यको पछि नै चेष्टाहरू र अभिव्यक्तिहरू प्रारम्भ हुन्छन्। यसको कारण यो हो कि दर्शक जब नृत्यका गति र संगीतका ध्वनिबाट परिचित हुन्छन् साथै उनका कान त्यस ध्वनिलाई ग्रहण गर्छन् तब मात्र तिनका आंखाहरू नर्तकको अनुहारका अभिव्यक्तिहरू र चेष्टाहरूलाई ग्रहण गर्न सक्छन्। नाटकमा सम्बाद हुन्छ, यसकारण कहानीको मतलब र पात्रहरूका चरित्र सजिलैसंग दर्शकहरूले बुझदछन्, तर नृत्यमा खालि नर्तकको अनुहारका अभिव्यक्तिहरू र चेष्टाहरूको मात्र भरोसा हुन्छ। यो जरूर हो कि नृत्यमा पनि बीच

गाउँदछन्, तर गीतका शब्दहरूलाई नर्तक आफ्ना नृत्यद्वारा नै दर्शकहरूसम्म पुऱ्याउँदछन्, मानिलिउँ एक साधारण गीत छ। "आउ कृष्ण कन्हाई, मेरो जन्म सफल हुनेछ।" "ए कृष्ण आऊ" को भाव नर्तकले अनेकन रूपहरूमा देखाउन सक्छ। ऊ दुष्टतापूर्वक आफ्नो शिर हल्लाएर भन्न सक्दछ, दूध दही या रोटीले भरिएको कचौरा लिएर बालक कृष्णकहाँ जान सक्दछ, एक भक्त भएर भगवान कृष्णसंग दयाको भीख माग्न सक्तछ अथवा राधा जस्तै आफ्नो प्यारो कृष्णको लागि तड्पिन सक्तछ र बोलाउन सक्तछ। यस्तै किसिमले गीतमा आएको 'कृष्ण', शब्दलाई नर्तकी अनेकन तरहबाट अभिव्यक्त गर्न सक्दछिन्। ऊ कृष्णलाई बांसुरी बजाएर देखाउन सक्दछे। गोपीहरूसंग रास लीला गरेको अथवा कंसको बध गरेको देखाउन सक्दछे। उनलाई संसारको स्वामी या भगवान विष्णुका दश अवतारहरूको रूपमा अथवा महाभारतको युद्धमा अर्जुनलाई गीताका उपदेश दिइरहेको देखाउन सक्दछे। उनका बाल लीलालाई लिएर दही चोरेको देखाउन सक्दछे। यदि दर्शक कृष्ण चरित्रका यी कहानीहरूबाट केही मात्र परिचित छन् भने त त्यो नृत्यको प्रत्येक अभिव्यक्तिमा आनन्द लिन सक्छन्। नृत्यकार नृत्य गर्दै संग संगै यो कुरा पनि बुझ्दै जान्छ कि दर्शक उसको नृत्यमा आनन्द लिदैछन्।



चित्र न. ६

भरत-नाट्यम्मा जतिश्वरम् पनि 'शद्दम्' 'वर्णम्' तथा 'पदम्' आदि कयौं कार्यक्रम प्रस्तुत हुन्छन् । यी कार्यक्रमहरुमा नृत्यका साथ-साथै अभिनय पनि हुन्छ । 'वर्णम्' यस नृत्यको सबभन्दा महत्वपूर्ण अंग हो । यो धेरै बेरसम्म भइरहन्छ, साथै यसमा नृत्यका सारा विशेषताहरूलाई प्रस्तुत गर्ने गरिन्छ । नृत्यको यस अंगलाई सफलतापूर्वक प्रस्तुत गर्नको लागि नर्तकले धेरै धेरै नै अभ्यास गर्नु जरूरी हुन्छ । समयलाई ध्यान राख्दै उसले आफ्ना भावाभिव्यक्तिहरूलाई अति छिटो बदल्न सक्नु पर्दछ । त्यसबेला उसले आफ्नो शरीर र मष्तिस्कलाई पूर्णतया नृत्य माथि नै केन्द्रित गर्नु पर्दछ ।

कथाकली



चित्र नं. ७

भरत नाट्यम् नृत्य हो भने कथाकली नृत्यका साथसाथै नाटक पनि हो । यसकारण यसलाई नृत्य-नाट्य भन्दछन् । भारतको केरल प्रान्त आफ्नो सुन्दरताको लागि विख्यात छ । त्यहाँका हरिया धान खेत, लामलामा ताडका रूख र तालहरू हेर्नेका आँखाहरूलाई आफूतर्फ अचानक तानी लिन्छन् । यहाँका निवासी धेरै नै सीधा-साधा छन् । यिनीहरू धेरै जसो खेती गर्छन् । यिनीहरू साधारण सेतो लुगा लगाउँदछन् । यिनीहरूको रहन-सहन र रीति-रिवाजहरूमा आसपासको प्रकृतिको प्रभाव परेको देखिन्छ ।

आर्यहरू जब उत्तर भारतबाट दक्षिण भारततिर बढे, तब केरल प्रान्तलाई देखेर प्रभावित भए । यसै प्रान्तमा उनको संस्कृति हुर्क्यो र फल्यो फुल्यो । आज पनि केरलमा आर्य द्रविड विचारलाई साथसाथै हेर्न सकिन्छ । रामायण र महाभारतका नाटकिय कहानीहरूले यहाँका निवासीहरूको कल्पनालाई घचघच्याएको छ । आफ्ना कथाकली नृत्यमा यिनीहरू प्राचीन कहानीहरूलाई धेरै नै राम्रोसंग प्रदर्शन गर्दछन् । देवता या दानव हुनै आभास दिनको लागि नृत्यमा हरेक पात्रको भिन्दा भिन्दै रूपसज्जा हुन्छ । रूपसज्जा यति विस्तारपूर्वक गर्छन् कि कहिलेकाहीं त्यसमा चारघण्टासम्म पनि लाग्दछ । रूपसज्जालाई

हेर्दा प्रायः दर्शकहरूलाई भ्रम हुन्छ कि यो सजावट होइन कुनै नक्कली अनुहार हो। यसबाट अनुहारका अभिव्यक्तिहरू त देखिन्छन् नै साथै भव्य मुकुट, राम्रो गहना र आकर्षक पहिरनमा अभिनेता एक दैवी चरित्र जस्तो लाग्दछ। कथाकली नृत्यका अभिनेता कमरबाट तल सेतो जामा पहिरन्छन् जुन समुद्रका सेतो सतह जस्तै हुन्छ। यही मात्र होइन सबभन्दा पहिले अभिनेता पर्दाको पछाडिबाट निक्लंदा यस्तो लाग्दछ मानौं त्यो समुद्रका सतहबाट निस्किरहेको छ। पर्दालाई 'समुद्रका लहरहरूका वस्त्र' भन्दछन्। कथाकली नृत्यको लागि कुनै रंगमंचको आवश्यकता हुँदैन। मन्दिरको चोकमा, नरिवलका वृक्षहरूको अगाडि या कुनै पनि खुल्ला मैदानमा केराको बोटद्वारा सजाएर एउटा सानो ठाउँ बनाई प्रदर्शन गर्न सकिन्छ। प्रकाशको लागि रंगमंचको अगाडि एक ठूलो पानस माथि बत्ती बाल्दछन्। दर्शक चटाई (सुकुल) ओछ्याएर बस्दछन् र नृत्य शुरू हुन्छ।

जब कुनै गाउँमा यस नृत्यको आयोजना हुन्छ तब साँझदेखि नै नगाडा बजाउन शुरू गर्छन्। नगाडाको आवाज सुनेर आसपासका गाउँहरूमा फलाना स्थानमा नृत्य हुँदैछ भन्ने थाहा पाउँछन्। सारा काम छोडेर लोग्ने मानिस, स्वास्नी मानिस, बच्चा-बूढा आ-आफ्ना हातमा बलेको मशाल (राँको) लिदै नगाडाको आवाज आएको स्थान तर्फ लाग्दछन्।

जब नगाडा बज्न शुरू हुन्छ त्यसभन्दा पहिले नै अभिनेता आफ्नो तैयारी गर्न थाल्दछ। अभिनेता टाढा टाढाबाट बोलाइन्छन्। यस्तो कहिल्यै हुँदैन कि सबै अभिनेता मात्र एकै स्थानमा मिलून। प्रत्येक अभिनेता दशदेखि बाह्र वर्षसम्मको नृत्य शिक्षा पाएका हुन्छन्। त्यो स्त्री अथवा पुरूष पात्रको कुनै पनि अभिनय गर्न सक्दछ र आफ्ना प्राचीन पौराणिक कहानीहरूमध्ये कुनै कहानीलाई प्रदर्शित गर्न सक्दछ। सबै अभिनेता पुरूष हुन्छन्। स्त्रीहरूको अभिनय धेरैजसो नवयुवक गर्दछन्। केही–केही रूपसज्जा यिनीहरू स्वय नै गर्छन्, परन्तु मुख्य रूपसज्जा त्यो मानिस गर्दछ जो यस काममा पोख्त हुन्छ। अभिनेतालाई ऊ आफ्नोअगाडि सुताउँछ र चामलको धूलो, हरिया पातहरू, रातो रंग, गाजल र सेतो कागतबाट एक साधारण मानिसलाई दैवी पुरूष बनाउँदछ। रूप–सज्जा पछि जब अभिनेता उठ्दछ तब त्यो रहँदैन जो पहिला थियो। अब त्यो त्यस चरित्रको आत्मा हुन्छ, जसको प्रवेश रंगमंचमा हुन्छ। त्यो त्यतिबेलासम्म साधारण मानिस हुँदैन जबसम्म अभिनय समाप्त हुंदैन। एउटा बूढो मानिस रूप सज्जाको बलमा हनुमान बन्दछ र नवयुवक झैं पूरा शक्तिको साथ रंगमंचमाथि यता उती उफ्रन्छ। त्यही मानिस जब राक्षस बन्दछ तब क्रोधमा उसका आँखाहरू चम्कन्छन्। आफ्ना घनघोर गर्जना र भयानक आवाजबाट उ दर्शकहरूलाई भयभीत गरिदिन्छ। कथाकली नृत्य पूरा रातभर हुन्छ। सबेरै जब उषाको लालीं ताडका टुप्पाहरूमा चम्कन्छ र चारैतिर उषाको

आभास फैलिन थाल्दछ तब नृत्य बन्द हुन्छ । साधारणतया एक रातमा दुई या तीन कहानीहरूका अभिनय हुन्छन् । यी कहानीहरूमा जुन धेरै प्रचलित छ, त्यो हो– 'दुर्योधनबधम्, कल्याण सौगन्धिकम्, नेलचरितम तथा रूक्मिणी स्वयंबरम् । असत् माथि सत्को विजय नै यी कहानीहरूको सन्देश हुन्छ ।

भरतमुनिले आफ्ना नाट्य शास्त्रमा जुन नृत्यको वर्णन गरेको छ, त्यो कथाकली नृत्यको धेरै नजिक छ । कथाकली नृत्य एक यस्तो दर्पण हो जसमा हामी आफ्ना धेरै पुराना कहानीहरूलाई जीवित रूपमा देखन सक्दछौं ।

मणिपुरी नृत्य



चित्र संख्या ८

यस नृत्यका विषयमा एक अति नै मनोरंजक कहानी छ–एक दिन सांझतिर कैलाश पर्वतका टुप्पामा पार्वती आफ्ना शंकरको प्रतीक्षा गरिरहेकी थिइन् । उनीले यता उता खोजीन् तर शंकरजी पाइएनन् । अचानक टाढाबाट उनीले संगीतका ध्वनी र चांपहरूका झम्कार सुनिन् । उनी उतैतिर हिँडिन् जताबाट मधुरसंगीतको आवाज आइरहेको थियो । त्यहाँ गएर

पार्वतीले देखिन् कि शंकरजी एक गुफाको ढोकामा बसेका, ढोकाभित्र झारपातले घेरिएको एक कुंज जस्तो ठाउँ थियो। त्यहीं बाट नृत्य र संगीतको आवाज आइरहेको थियो। पार्वतीले त्यो नृत्य हेर्न चाहिन् तर शंकरजीले देखाएनन्। उनले भने त्यहां कृष्ण आफ्नी राधाको साथमा रास–लीला गरिरहेका छन्, उनले मलाई यस ठाउँमा यसैले बसालेको हुन् कि उनको रास कसैले हेर्न नपाओस्। तर पार्वतीलाई दुःख नहोस् भन्नको लागि शंकरजीले कुनै दिन उनलाई त्यो रास लीला देखाउनेछन् भनी बचन दिए।

एक दिन शंकर र पार्वती साथ–साथ घुमिरहेका थिए। उनीहरूले पर्वतहरूबाट घेरिएको एक राम्रो सरोबर देखे। त्यो सरोबर यति शान्त र एकान्त थियो कि शंकरजीको मनलाई मोहित पार्‍यो। उनीहरूले एक ढल बनाएर त्यस झिलको पानीलाई बाहिर निकाले र त्यही हरियो घाटीमा नृत्य गरे। पछि सोही घाटी मणिपुरको नामबाट प्रसिद्ध भयो। मणिपुरको प्राचीनतम नृत्यलाई हरोबा भनिन्छ। यो आज पनि प्रचलित छ। यो नृत्य देबी देबताहरूलाई प्रसन्न गर्नको लागि हुन्छ। राधा र कृष्णका लीलाहरूबाट सम्बन्धित जुन रास लीला छ त्यो पछिको हो। यहाँ पुरूषहरूका अनेकन यस्ता नृत्य पनि छन् जसमा बीर पुरूषहरूको चरित्र–चित्रण गरिएको हुन्छ।

मणिपुरी नृत्य धेरै राम्रो नृत्य हो। यो मुख्यतया सामूहिक नृत्य हो। यस नृत्यलाई गर्ने मानिसहरू राम्रो ढोलबादक पनि हुन्छन्। तिनीहरू नाच्दै रहन्छन् र साथसाथै ढोल या खोल पनि बजाउंदै रहन्छन्। कहिलेकाहीं सय जनासम्म यस नृत्यमा भाग लिन्छन्। यिनीहरू अर्ध चन्द्राकार रूपमा नाच्दछन्। नाच्दाखेरी आफ्ना खोलहरूमा जुन संगीत निकाल्छन् त्यो अति नै आकर्षक हुन्छ।

मणिपुरको रास लीला नृत्य धेरै नै प्रसिद्ध छ। यस रास लीलाको संगीत र नृत्यमा श्री कृष्णका लीलाहरू प्रस्तुत गर्दछन्। यस नृत्यको लागि कुनै मन्दिरको संगै एक रास मण्डल बनाउंदछन् जसको कार्यक्रम एक महीनासम्म चलिरहन्छ।

रास लीलाका पहिरन अति नै मनमोहक हुन्छन्। भन्छन् यो पहिरनको रूप मणिपुरका राजा भाग्यचन्द्रले निश्चित गरेका थिए। ती नै यस लीलाको परम्परा चलाउने ब्यक्ति हुन्। यस बेला जुन रासलीला प्रचलित छन् यस प्रकारका छन्–१) महारास, २) बसंतरास ३) नाटचरास ४) दिवारास ५) कुंजरास ६) उदूखलरास र ७) राखलरास।

लगभग सबै भारतीय नृत्यहरू दुई भागहरूमा विभाजित छन्। लाश्य र ताण्डब। लास्य कोमल नृत्य हो, जसको मधुरता मणिपुरको प्रत्येक नृत्यमा झल्कन्छ। ताण्डब कठोर नृत्य हो जसको दर्शन केरलको कथाकली नृत्यमा हुन्छ। तर नृत्यका सबै विधिहरूमा धेरै जसो

नृत्यका दुवै नै रूप (लास्य र ताण्डव) पाइन्छ। भरत–नाटयममा यो कुरा विशेष रूपबाट हेर्न सकिन्छ।

कत्थक



चित्र संख्या ६

वाल्मीकीय रामायणमा केही यस्ता मानिसको वर्णन आउंदछ जो गाउं–गाउं घुम्दै कहानीहरू सुनाउंदथ्यो। तिनीहरू गायन विद्यामा निपुण हुन्थे र गीतहरूमा नै कहानी भनेर श्रोताहरूलाई प्रसन्न गर्दथे। रामका पुत्र लव र कुशले पनि आफ्ना कहानीलाई रामको दरबारमा गाएर नै सुनाएका थिए र त्यस कहानीलाई सुनेर रामले लव र कुश मेरा नै छोरा हुन् भन्ने थाहा पाए। यिनीहरूलाई उत्तरी भारतमा कत्थक र दक्षिणी भारतमा भागवतार भन्दछन्। कत्थकहरूले उत्तरी भारतमा कत्थक नृत्यलाई र भागवतारहरूले दक्षिण भारतमा "भागवत मेला नाटकम्"लाई जन्म दिए। यस नृत्यमा एउटै मानिस मात्र हुन्छ। त्यो संगीत, नृत्य र अभिनयका सहायताबाट कहानी भन्दछ। संगीतको लय यस्तो राखिन्छ जसबाट कहानीका कुनै

पनि शब्द छुट्न पाउँदैनन् । दक्षिण भारतमा यस नृत्यलाई सँगीतज्ञहरूले ललित कलाको रूप दिएका छन् । नृत्यको आफ्नो रूप र गुण अनुसार त्यहाँ यसको नाम "कलाक्षेपम" ले प्रसिद्ध छ । केरलमा एक्लै नर्तक आफ्ना पहिरन लगाएर नाच्दै गाउंदै कहानी भन्दछ । त्यहाँ यस विधिलाई "औत्तम् तुल्लाल" भन्दछन् ।

मुगल शासनको समय उत्तरी भारतका यी कथाकार धेरै प्रसिद्ध भए र त्यही बेला देखि यस नृत्यलाई "कत्थक" भन्न लागे ।

मणिपुरी नृत्य जस्तै नै कत्थक नृत्य पनि वैष्णव धर्मबाट प्रभावित थियो । नटवर कृष्ण आफनी सगिनी राधाका साथ यस नृत्यका आदि नर्तक मानिन्छन् । पहिले पहिले यस नृत्यको गीत पनि भक्ति भावनाले भरिएको थियो तर यो नृत्य जब मुसलमान बादशाहहरूको दरबारमा पुग्यो त्यहाँ यसको रूप बदलियो । एक राजाको दरबार र देवताको मन्दिरमा अन्तर हुनु स्वाभाविक हो । जब मन्दिरबाट निस्केर यस नृत्यको शान्त कदम दरबारमा पुग्यो तब उसमा भक्ति पक्ष कम भयो र त्यसमाथि दरबारका तडक भडक र आडम्बरले प्रभाव पार्‍यो । यहाँ आएर नै पद सञ्चालनमा तीव्र लयको समावेश भयो । नृत्यका बीचमा तवला बादक र नर्तकी या नर्तकको बीच मनोरंजक हान-थाप हुन्थ्यो । जति तीव्र गतिबाट तवला बादक तबलामा बोल बजाउंदथ्यो, उति नै तीव्र गतिबाट नर्तक त्यस बोलहरूलाई आफ्ना खुट्टाबाट देखाउंदथ्यो ।

कत्थकका नर्तक हातहरूभन्दा खुट्टाहरूको धेरै प्रयोग गर्दछन् । यस नृत्यमा खुट्टाहरूका धेरै नै राम्रा र मनोहारी गतिहरू हुन्छन् । तीव्रतासाथ घुम्नु यस नृत्यको एक विशेष गति हो । नृत्यमा लय र गतिका साथ-साथै नर्तक गीत पनि गाउंदै रहन्छ । हातहरूका गतिहरू र अभिनय यति स्पष्ट हुन्छ कि त्यसलाई एक साधारण मानिसले पनि बुझ्न सक्दछ ।

यस नृत्यमा नर्तक आफ्ना पाउमा ५० देखि २०० सम्म चांप बाँध्दछन् । दक्ष नर्तक २०० चांपहरू मध्ये एक या दुवैको मात्र आवाज निकाल्दछन् । यो नृत्य यद्यपि मुसलमान बादशाहहरूको दरबारमा प्रचलित थियो तापनि अभिनयका विषय राधा कृष्णका लीलाहरू नै थिए ।

दक्षिण भारतमा एक मनोरंजक कहानी प्रसिद्ध छ । एक फेर नटवर कृष्ण नृत्य गरिरहेका थिए । नृत्य गर्दा गर्दै उनका पाउको एक चांप उछिट्टी कृष्णको कांधमाथि खस्यो । त्यस वेला त्यो चांपबाट था को बोल निस्कियो । था को बोल यस नृत्यको आधारभूत बोल हो । यसै सम्बन्धमा एक अर्को कहानी पनि छ, जुन यस प्रकार छ—जब कृष्णले कालीदहको कालो नागलाई वशमा पारी उसको फणामाथि नृत्य गरे, त्यस वेला उनको नृत्यबाट त तत् थेयी को

बोल निस्केको थियो । यसैले यस नृत्यमा गतिमय बोलहरूको आधारभूत यिनै त तत् थेयी बोल मान्दछन् ।

कत्थक नृत्यको दुई प्रमुख केन्द्र थियो–लखनउ र जयपुर । लखनउका नवाव वाजिदअली शाहका दरबारी नर्तक ठाकुर प्रसाद थियो । ठाकुर प्रसादका दुई लडका विन्दा दिन र कालिका प्रसादले यस नृत्य शैलीको विकासमा धेरै नै योग दिए । नवाव वाजिदअली शाहले यिनीहरूलाई हर प्रकारको सहायता दिए यिनीहरूले पनि नवावको महललाई संगीत र नृत्यबाट गुलजार गरिदिए । भन्दछन् सालमा एकफेर नवावको महलमा एक अति नै ठूलो कार्यक्रम हुन्थ्यो । यो कार्यक्रम १० दिनसम्म लगातार दिन रात चलिरहन्थ्यो । यस कार्यक्रममा भाग लिने सबै स्त्री पुरूष यस प्रकारको बस्त्र लगाउंथे जसबाट तिनीहरू दैवी पुरूषहरूका समान देखिन्थे । सारा दरबार परीहरूको देश जस्तो देखिन्थ्यो । नवाव वाजिदअलि शाह स्वयं यस समारोहमा नृत्य गर्दथे ।

अर्को एक मनाई अनुसार जयपुरमा भानुजी नामक एक शिब भक्त थिए । उसले आपना पवित्र भक्तिको फलस्वरूप ताण्डब नृत्य गर्दै गरेका शिबको दर्शन पाएका थिए । भानुजीले शिबको यस नृत्यलाई आपना छोरालाई सिकाए र छोराले आपना सन्तानलाई सिकायो । यस प्रकार यो कला नयाँ नयाँ कुराहरूलाई लिदै दरसन्तान चल्दै आयो ।

उपर्युक्त लेखिएका सबै नृत्य शैलीहरू भरत नाट्य शास्त्रबाट निस्केका हुन् । परन्तु हरेक शैलीमा नजिकैका वातावरणको प्रभाव परेको स्पष्ट छ । समय अनुसार हरेक शैलीमा जहिले पनि नयाँ नयाँ कुराको समावेश हुन्छ र आज पनि भैरहेको छ । प्राचीन कथाकारहरूका जस्तै केरलको चकियार नृत्यमा पनि पौराणिक कहानीहरू श्लोकहरूमा गाउंछन्, परन्तु यी कहानीहरूका बीच श्रोताहरूको मन बहलाउको लागि स्थानीय हंसी मजाकका कुराहरूलाई पनि समावेश गरिएको देखिन्छ ।

एकाई १० – वेशभूषा र श्रृङ्गार

(क) निर्धारित नृत्यमा प्रयोग हुने वेशभूषा र श्रृंगार ।

वेशभूषा

प्रदर्शनको समय नृत्यकार सर्वप्रथम मुखाकृतिलाई सजाउँछ । विभिन्न श्रृंगारका प्रसाधनहरूबाट आकर्षक बने पछि उ वेशभूषा पहिरन्छ । पुरुषहरू र महिलाहरूको रूप सज्जा भिन्न रहन्छ । महिलाहरू धोती फरिया गुन्यु चोलो लगाउँछन् र अझ यसमा रंगीन चमकिलो ब्लाउज–चोलो धोती फरिया लगाएमा बढी आकर्षकता आउँछ । नाक, कान साथै टाउको र नाडीमा चम्कने आभूषण (गहना) हरूले कलाकारलाई सुशोभित गरिदिन्छ । साथै दुवै खुट्टाहरूमा चांप (घुंघुरू) भएमा झनै राम्रो हुन्छ ।

कथाहरूको आधारमा कलाकारहरूले विभिन्न प्रकारका वेशभूषाहरूद्वारा रूप श्रृंगार गर्नु पर्दछ । कलाकार रंगमंचमा जानुभन्दा पहिले आफूलाई राम्ररी दर्शनीय बनाउँदछ ।

श्रृंगार र सौन्दर्य

नृत्य सस्तो मनोरन्जन होइन, वरू एक कठोर साधना हो, जसको ध्येय सांचो सुख प्राप्त गर्नु हो । नृत्य साधक जीवनमा नै स्वर्गको अनुभव गर्दछ र आफ्नो चारैतिर निरन्तर सुखलाई छर्दै रहन्छ ।

कविलाई चाहिन्छ चमत्कारपूर्ण शब्द भण्डार, गायकलाई कोमल कण्ठ र नर्तक नर्तकीलाई चाहिन्छ सुन्दर शरीर । यदि यिनलाई यो प्राप्त छ भने कला सजीव हुन्छ ।

नृत्यको मुख्य आधार मानव शरीर भएकोले एक सफल नर्तकलाई आफ्नो शरीर नृत्य योग्य बनाउनु अति आवश्यक हुन्छ । सौन्दर्य प्रकृतिको देन हो । प्रायः नृत्यकार सुन्दर

देखिन्छ, कुनै कुनै अपवाद पनि हुन सक्दछ ।

सुन्दरता देखाउने प्रवृत्ति मानवको स्वभाव हो । हरेक स्त्री, पुरुषको इच्छा हुन्छ उ अति अति नै सुन्दर देखियोस् । यदि मानव स्वभावबाट यो प्रवृत्ति हटेमा उ पशु सरह बन्दछ । साधारणको अर्थ कुरूपता होइन बरु आफ्ना बढेका इच्छाहरूमा अंकुश मात्र हो ।

सभ्य जाति देखि लिएर असभ्य जातिहरूमा पनि सौन्दर्य र शृंगारको भावना समान रूपबाट काम गर्दछ । शृंगार सौन्दर्यलाई उद्दीप्त गर्ने साधन हो ।

शृंगार भन्दैमा जथाभावी गर्नु पनि हुन्न, यसको लागि यस विषयको पूर्ण ज्ञान पनि हुनुपर्दछ । कसैलाई केही सुहायो भन्दैमा अरूलाई पनि सुहाउनु नै पर्छ भन्ने केही छैन । शरीरको आकृति, रंग तथा गठनका अनुसार शृंगारमा भेद उत्पन्न हुन जान्छ ।

नृत्य र शृंगारको घनिष्ठ सम्बन्ध छ । विना शृंगार नृत्यलाई प्रभावशाली बनाउन सकिन्न । यसैले नृत्यका विद्यार्थीहरूले सौन्दर्य तथा शृंगारको पूरा शिक्षा लिनु पर्छ । सौन्दर्यको भावनासंग गहिरो सम्बन्ध छ । त्यसैले आफूलाई राम्रो छु भन्ने भावना लिएमा अवश्य पनि राम्रो देखिन्छ ।

सौन्दर्यको अर्थ हो बान्की परेको सुन्दर शरीर । नृत्य क्षेत्रमा सौन्दर्य प्राप्त गर्ने साधनको लागि केटा केटी दुवैका निमित्त प्राय: एक जस्तै हो; ता पनि शृंगारको कला भिन्न हुन्छ । स्वस्थ शरीर मै सौन्दर्य हुन्छ । प्रकृतिबाट धेरै जसो सुन्दर शरीर नै पाउँछन् तर आफ्नो हेलचक्र्याइँले गर्दा असुन्दर पनि हुन सक्दछ ।

स्वस्थ तथा सुन्दर शरीर बनाइ राख्ने इच्छा भएमा नृत्यको शरण लिनु आवश्यक देखिन्छ । नर्तकको लागि सुन्दर शरीर हुनु अति आवश्यक छ । नृत्यको क्रमबद्ध तरिकाबाट दिन्हौं अभ्यास गरेमा कुरूप शरीर पनि सुन्दर हुन्छ । नृत्य गर्नाले अंगलाई सुडौल बनाउँछ । तेजीलो अनुहार, चम्किला आंखा, कोमल र उज्ज्वल छाला, अनि केश लामा र धेरै समेत हुन्छन् । नृत्यमा संयमका साथै तपस्या पनि चाहिन्छ । नत्र भने बाहिरी आवरणका साथै शृंगारहरूले ढाक्दै र छोप्दैमा पनि लाञ्छना लाग्ने सम्भावना रहन्छ ।

(ख) रंग मञ्च र प्रकाशको व्यवस्था ।

नेपाली जाति धार्मिक वातावरणमा हुर्केको हुनाले नृत्य मन्दिरहरूमा प्रदर्शित हुन्थ्यो । तर सभ्य साथै सुप्रतिष्ठित समाजमा भीजनाले यो कला निर्मित नाटचशालाहरूको मञ्चमा प्रदर्शित हुन लाग्यो । सामाजिक पर्व र उत्सवहरूमा पनि यसको आयोजना हुन लाग्यो । यसकारण अब मन्दिरहरूमा मात्र प्रदर्शन नभै यो नृत्य कला समाजको एक प्रमुख अंग बनेर घर–चोक सबैलाई आफ्नो रंगमञ्च बनाइसकेको छ ।

जे हामी देख्छौ त्यो हो–अंग, जे हामी सुन्छौ त्यो हो–लय, जे हामी सोच्दछौ त्यो हो रस । प्रभाव र वायुमण्डलको नाम हो रंग, वस्तुकलाको अंग हो रंगमञ्च, र सभ्य समाजको रंग–मन्दिर हो–रंगशाला ।

उपर्युक्त शब्दहरूमा प्राचीन नृत्य-गुरुहरूले नृत्यकलाको विस्तृत विवेचना गरि सकेका छन् । जब हामी कुनै नाच हेर्छौं त्यसवेला हामीले आँखा, कान र मस्तिष्कको उपयोग गर्नु पर्दछ । आँखा चिम्लेर नाच हेर्न सकिन्न । शरीरका भागहरूलाई हामी अंग भन्दछौं । आँखाले अंगका गति हेर्दछन् ।

साथै हाम्रा कान पनि आफ्नो काम गर्दछन् । कानहरूले नाचमा आवाज सुन्छन् । यी आवाज घुंघुरू, ताल वाद्य र स्वर वाद्यहरूबाट उत्पन्न गरिन्छ । साथै कहिलेकाहिं गीत या गद्य पनि सुनिन्छ । कानहरूबाट ग्रहण गरिने यस नादलाई हामी लय भन्दछौ । कानले लयको आनन्द लिन्छन् ।

नृत्य हेर्ने वेला हाम्रो मस्तिष्कले प्रभाव ग्रहण गर्दछ । कान र आँखाबाट ग्रहण गरेको चेतना, मस्तिष्कमा प्रतिक्रिया उत्पन्न गर्दछ । हामी आफूलाई प्रभावित भएको पाउँदछौ । यो प्रभाव कुनै पनि ढङ्गको हुनसक्दछ । दर्शक रोमान्चित हुनसक्छ, भयमीत हुनसक्दछ अथवा कामोत्तेजित हुनसक्छ । यस प्रकार दर्शकका हृदयमा उत्पन्न भएका यी भावनालाई हामी रस भन्दछौं ।

हामी देख्दछौं कि नृत्यकार आफ्ना शरीरलाई विभिन्न रंगहरूबाट सजाउँदछ, सुन्दर बस्त्र तथा अलंकार धारण गर्दछ। उसका चारैतिर कृत्रिम प्रकाश हुन्छ, यो प्रकाश व्यवस्था पहिले घ्यू तेल राखेर बाली प्रकाश गरिन्थ्यो भने आज विज्ञानको सहाराले ठूल ठूला साधनहरुद्वारा क्रित्रिम प्रकाश दिने व्यवस्था गरिन्छ। स्वर तथा शब्द उसको नृत्यलाई जीवन दिन्छ। यी सबै एकत्रित भएर नृत्यकारको चारैतिर एउटा प्रभावशाली वातावरण बन्छ, जसबाट नृत्यकारको रूपमा मानिस केही असाधारणता प्राप्त गर्दछ। हामी अनुभव गर्दछौं कि हाम्रो अगाडि जुन मूर्ति छ त्यो हामी जस्तो मानव होइन, बरु कल्पनाको सजीव रूप हो। यी प्रभाव नृत्यकारको चारैतिरको वातावरणबाट उत्पन्न हुन्छ, यसलाई हामी रंग भन्दछौ।

नृत्यकार जुन भूमिमा नृत्य गर्दछ त्यो चारैतिर पर्खाल, छाना, पर्दा, चित्र र मूर्तिहरू आदिबाट सजाएको हुन्छ। यी सबै वस्तुहरू मिलेर नृत्यकारलाई एक उपयुक्त पृष्ठभूमि दिन्छ। यस प्रकार नृत्यकारले एउटा अर्को प्रभावशाली वातावरण पाउँदछ। यस मूर्त वातावरणलाई हामी रंगमञ्च भन्दछौं। भौतिक सामग्रीले युक्त हुनाले रंगमञ्च नृत्यकलाको वास्तु अंग बन्दछन्।

अन्तिम वस्तु जुन नृत्य संग सम्बन्ध राख्दछ त्यो हो रंगशाला। रंगशाला त्यो भवन हो जसमा दर्शकहरूको लागि सीमित स्थान रहन्छ र उपर्युक्त सबै कुराहरू यसैको अन्तर्गत रहन्छ। रंगमञ्च रंगशालाको एक भाग हो रंग रंगमञ्चमा सीमित छ र यो सीमाभित्र रस, लय र अंगबाट नृत्यकारको अस्तित्व रहेको हुन्छ।

प्रयोगात्मक

विषयवस्तु:-

एकाई-१. प्रारम्भिक स्थान (स्थिर अवस्था)

सम, उद्वाहित, त्र्यश्र, वलित, अग्रतल, नत, स्वस्तिक, अञ्चित, कुञ्चित र सूचीको अभ्यास।

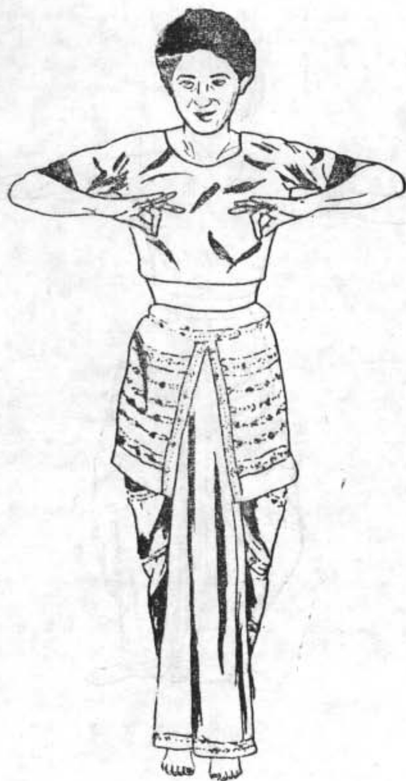
प्रयोगात्मक भन्नाले नृत्य गर्ने तरीकालाई बुझ्नु पर्दछ। नृत्य सम्बन्धी सैद्धान्तिक कुराहरू केही मात्रामा हामीहरूले बुझ्यौं। अब प्रयोगात्मक अथवा नृत्य कसरी गर्ने बुझौं। नृत्य गर्न जान्न सैद्धान्तिक कुराहरू पढेर मात्र पुग्दैन। नृत्यकलाको प्रयोगात्मक शिक्षा कुनै योग्य अनुभवी नृत्य-शिक्षकबाट मात्रै प्राप्त गर्न आवश्यक छ।

नृत्य जान्न चाहने विद्यार्थीहरूले सर्वप्रथम आफ्नो शारीरिक अंगहरूलाई साधनु पर्दछ। जसरी कुम्हालेले भाडा बनाउनु भन्दा पहिले माटोलाई ठीक्क पारी जस्तो चाह्यो त्यस्तै विभिन्न प्रकारका भाडाकुंडाहरू बनाउँदछ, त्यस्तै नृत्यका विद्यार्थीहरूले पनि नृत्य उपयोगी व्यायामको साथै विभिन्न अंगहरूको धैर्यपूर्वक अभ्यास गर्नु पर्दछ। यस्तो गरेमा नृत्य राम्रो हुनुको साथै नृत्यमा सिपालु होइन्छ।

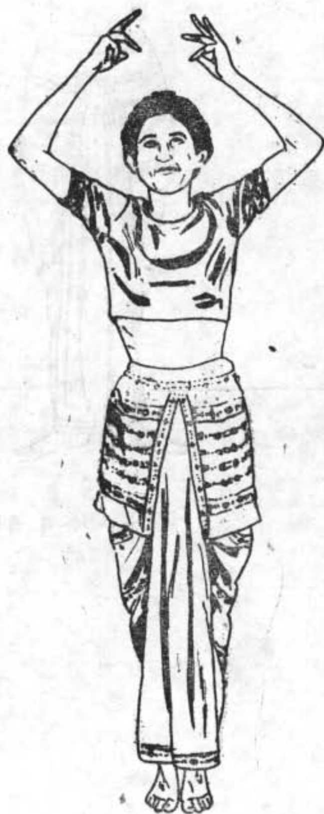
अबसर्वप्रथम स्थिर अवस्था सिकौं। लौ त अब सबैले आ-आफ्ना पुस्तकको पाना नम्बर बाह्रमा भएको स्थिर अवस्थाको वर्णन सम्झौं।

पाना नं. ६१ को चित्र नं. १० र ११ मा हातको सञ्चालन देखाइएको छ, तर हात समेत गर्दा गाह्रो हुने हुनाले शुरूमा खुट्टाको मात्रै गर्नुपर्छ। कल्पना गरौं, सोह्र मात्राको ताल चलिरहेको छ। सममा सोह्र मात्रासम्म त्यसै स्थिर भएर बस्नु। यसपछि तालको प्रथम मात्रा (सम) बाट उद्वाहित पनि गर्नु। यस्तै अरू बाँकी भएका सबै सोह्र सोह्र मात्रा सम्पन्न गर्दै जानु। यिनीहरू गर्न

जानेपछि यसमा हात पनि जोड्नु । सम गर्दा सीधा खडा भै दुवै हातलाई दायाँ बायाँ फैलाउनु र दुवै हातमा हंसास्य मुद्रा गरी छाती अगाडि राख्नु । यसमा पनि सोह्र मात्रा सम्म त्यसै स्थिर रहनु । सोह्र मात्रा सिद्धिनासाथ दुवै अलपद्म गरी शिर माथि लैजानु र यसमा पनि सोह्र मात्रा सम्मन स्थिर रहनु ।



१–सम, चित्र नं. १०



२–उद्वाहित, चित्र नं. ११



३–वदश्र, चित्र नं. १२



४–बलित, चित्र नं. १३

उपर्युक्त जस्तै सोही प्रकारले त्रयश्रमा दुवै हातलाई दाहिने, देब्रे, माथि, बीचमा, सोझो गरी पर्लक्क हत्केला मात्र झुकाउनू । बलितमा दुवै हात पताव गरी चन्द्राकार रूपमा सोझ्याउनू ।



५–अग्रतल, चित्र नं. १४



६– नत, चित्र नं. १५

अग्रतलमा दुवै हात छाती अगाडि अलपद्म बनाउनु र नत बनाउँदा दायाँ हात हंसास्य गरेर केही टीपेको जस्तो गर्नु ।

स्वस्तिक गर्दा कृष्णजीले बाँसुरी बजाए जस्तो दुवै हातमा मृगशीर्ष मुद्रा गर्नु ।

अञ्चित गर्दा दायाँ हात हंसास्य गरी छातीमा राख्नु र बायाँ हात अलपद्म गरी फैलाउनु । त्यस्तै कुञ्चित गर्दा बायाँ हात शिर माथि लैजानु । सूची गर्दा दायाँ हात सूची र बायाँ हात लताहस्त वा हात्तीको सूँड जस्तो गर्नु ।



७–स्वस्तिक, चित्र नं. १६



८–अंचित, चित्र नं. १७



९–कुञ्चित चित्र संख्या १८



१०–सूची चित्र संख्या १९

उपर्युक्त जस्तै त्यसको ठीक उल्टा अथवा बायाँतिर ध्यान दिएर गर्नु । यति सिद्धिएपछि यी अवस्थाहरूलाई आठ आठ मात्रामा प्रत्येकलाई गर्नुपर्छ । यो पनि सिद्धिएमा प्रत्येकलाई चार चार मात्रामा गर्नु । यसो गरेमा थाह, दुगुन र चौगुनको पनि अभ्यास हुनेछ ।

एकाई २ – अंगको अभ्यास

नृत्य उपयोगी व्यायाम

आंगिक अभिनय

जुन नृत्यको निर्देशन अंगहरूद्वारा हुन्छ त्यसलाई आंगिक अभिनय भन्दछन् ।

आंगिक अभिनयको साधन

अंग, प्रत्यंग तथा उपांग–यी तीन साधनहरूबाट आंगिक नृत्यको प्रदर्शन गर्नुपर्दछ ।

शिरको भेद

सम, उद्वाहित, अधोमुख, आलोलित, धुत, कम्पित, परावृत, उत्क्षिप्त र परिवाहित यी नौ प्रकारका शिर सञ्चालन नृत्यमा प्रयोग हुन्छन् ।

समशिर

नृत्य गर्ने समयमा शिर न माथि न तल भै बीचमा अथवा सम भावमा रहन्छ भने त्यसलाई समशिर भनिन्छ ।

समशिरको उपयोग

नृत्यको शुरूमा, गर्व प्रकट गर्नमा, प्रणय (प्रार्थना) गर्नमा, स्तम्भ तथा वेकारको भाव प्रदर्शन गर्नमा समशिरको उपयोग गर्न सकिन्छ ।

उद्वाहित शिर

नृत्य गर्ने समयमा जब मुख माथि उठाइन्छ यसलाई उद्वाहित शिर भनिन्छ ।

उपयोग

राष्ट्रिय झण्डा, चन्द्रमा आकाश, पर्वत र अग्लो वस्तुको भाव प्रदर्शनमा उद्वाहित शिरको उपयोग गर्न सकिन्छ ।

अधोमुख शिर

तलतिर मुख झुकाईदिएमा त्यसलाई अधोमुख भनिन्छ ।

उपयोग

लज्जा, खेद, प्रणाम, दुश्चिन्ता, मूर्च्छा, तलतिर देखाउनेको भाव प्रकट गर्नमा अधोमुख शिरको उपयोग गर्नु पर्दछ ।

आलोलित शिर

नृत्य गर्ने समयमा शिरलाई मण्डलाकार बनाएर घुमाउने भाव प्रदर्शनमा चारैतिर घुमाइन्छ भने त्यसलाई आलोलित शिर भन्दछन् ।

उपयोग

निन्द्रा, ब्याकुल, गृह–पीडा, मूर्च्छा भ्रमण तथा अट्टहासको भाव प्रदर्शनमा आलोलित शिरको उपयोग गरिन्छ ।

धुतशिर

बायाँ तथा दायाँ बाजतिर शिर घुम्दछ भने त्यसलाई धुतशिर भनिन्छ ।

धुतशिरको उपयोग

नृत्य गर्ने समय– 'यहाँ छैन' भनी जब शिर यताउता हल्लाइन्छ तथा कसैको आश्वासनमा, निराश प्रकट गर्नमा, निराश र मन नपर्ने भाव व्यक्त गर्नमा, भय, रक्सी पिउन अस्वीकार गर्नु, नजीककालाई ललकार्नु जस्ता भावहरूलाई व्यक्त गर्न धुतशिरको उपयोग गरिन्छ ।

कम्पितशिर

माथि र तलतिर शिर चलाउने क्रियालाई कम्पितशिर भनिन्छ ।

उपयोग

नृत्य गर्ने समय– क्रोधको भाव "लौ त हेर !" भनी सुरिने भाव, प्रश्न गर्ने, गन्ती गर्ने, इशाराबाट बोलाउने भाव, जस्ता भावहरूलाई व्यक्त गर्नमा कम्पितशिरको उपयोग गरिन्छ ।

परावृत्तशिर

पराजित हुने भाव व्यक्त गर्न झुकाउँदा परावृत्तशिर हुन्छ ।

उपयोग

नृत्य गर्ने समय– जब क्रोध र लज्जा व्यक्त गर्न मुख बिगार्दा अथवा अनादरको भाव व्यक्त गर्न साथै सम्बन्ध जोड्नमा परावृत्तशिरको उपयोग गरिन्छ ।

उत्क्षिप्तशिर

यता–उता र मास्तिर शिर उठाउने क्रमलाई उत्क्षिप्त शिर भनिन्छ ।

उपयोग

लिनोस् आउनोस्को अर्थ व्यक्त गर्नमा उत्क्षिप्त शिरको उपयोग गरिन्छ ।

परिवाहित शिर

चंवरको जस्तो यताउता शिर चलाउनाले परिवाहित शिर हुन्छ ।

उपयोग

मोह, विरह, प्रशंसा, सन्तोष, अनुमोदन, विचार, डराउने भाव आदि व्यक्त गर्दा परिवाहित शिरको उपयोग गरिन्छ । यिनको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

हातको स्थिति

हस्त भेद अन्तर्गत मुद्राको अभ्यास पछि गर्नेछौं । अहिले हातको स्थिति बुझौ ।

अभिमुख– आफ्नो अनुहार (मुख) अगाडि हत्केला भएमा त्यस स्थितिलाई अभिमुख भन्दछन् ।

पराङ्मुख– हत्केलाको स्थिति वाहिरतिर भएमा त्यसलाई पराङ्मुख भन्दछन् ।

ऊर्ध्व मुख– हत्केलाको स्थिति शिर माथि फर्कमा ऊर्ध्वमुख बन्दछ ।

अधोमुख– हत्केलाको स्थिति तलतिर भएमा अधोमुख भन्दछन् ।



चित्र नं. २०

नाट्येश्वर चित्र

उपर्युक्त नाट्येश्वरको चित्र हेर्दा चारवटा कुरा छर्लङ्ग देखिन्छ । माथिको दाँया हात ऊर्ध्वमुख हो । अर्को दायाँ हात पराङमुख हो । तलतिर झुकेको बायाँ हात अधोमुख हो र अर्को मुखतिर फर्केको हात अभिमुख हो । अभ्यास गर्नु ।

खट्टाको चाल चारी पाद (पाद भेद) पछि गर्नेछौं । अहिले हातहरूलाई तल, माथि, दायाँ, वायाँ खुव चलाउ त्यस्तै खुट्टाहरूलाई पनि जमीन भन्दा माथि उठाएर चारैतिर चलाऊ ।



चित्र नं. २१

माथिको चित्र जस्तै दुवै हात र खुट्टालाई दाहिने र देब्रे तिर जति सक्यो फैलाउनु।



चित्र नं. २२

दाहिने हातले दाँया खट्टाको बुढी औंलामा छोऊ।



चित्र नं. २३

देब्रे हातले बायाँ खुट्टाको बुढी औंलाले छोऊ ।



चित्र नं. २४

अब दाहिने हातले बायाँ खुट्टाको बुढी औंला छोऊ ।



चित्र नं. २५

त्यस्तै दाहिने हातले दाहिने खुट्टाको बुढी औंला छोऊ ।



चित्र नं. २६

अब उल्टो, अथवा दाहिने हातले पछाडि फर्केर बायाँ खुट्टा छोऊ ।



चित्र नं. २७

त्यस्तै देब्रे हातले दायाँ खुट्टा छोऊ ।



चित्र नं. २८



चित्र नं. २९

नत जस्तै दाहिने हातले बायाँ खुट्टालाई स्पर्श गर्ने । यसमा दायाँ कुर्कुच्चा र बायाँ पञ्जाले टेक्नु । यसको ठीक उल्टा पनि गर्नु ।

प्रत्यंग

शरीरका प्रत्यंग भागको अभ्यास ।

छाती

छाती पाँच प्रकारले चलाइन्छन् :-

१) सम- प्राकृतिक स्थितिमा शरीरलाई राख्नु ।

२) उद्वाहित- लामो सास लिनाले छाती माथि उठ्नु ।

३) आभुग्न- छातीलाई केही अगाडि झुकाउ, दुवै कुमलाई केही खुम्च्याई र ढीला छोडिदिनु ।

४) निभुंग्त- सीधा खडा भएर छाती फुलाई, दुवै कुम पछिल्तिर तन्क्याउनु ।

५) प्रकम्पित- जसरी दम फुल्नाले छाती छिटो छिटो तल माथि हुन्छ, त्यस्तै बिना सासको सहायताले छातीलाई तल माथि गर्नु ।

पेट

पेटका तीन क्रियाहरू हुन्छन् :-

१) क्षम- तानेको र पातलो पेटलाई क्षम भन्दछन् ।

२) खल्व- भित्रतिर खुम्चेको पेटलाई खल्व भन्दछन् ।

३) पूर्ण- फूलेको पेटलाई पूर्ण भन्दछन् ।

उदाहरणको लागि हाँस्दा र सास लिने बेलामा पेट क्षम दशामा हुन्छ । बिरामी, असाध्य भोक र पूरा सास बाहिर निकाल्नाले पेट खल्व दशामा हुन्छ । धेरै खानाले वा बिरामी-बाट जस्तो पेट फुल्दछ, त्यसलाई पूर्ण भन्दछन् । नृत्य गर्ने बेलामा अलग-अलग भाव देखाउनका लागि पेटका उक्त क्रियाहरू प्रयोग गरिन्छ । उपर्युक्त रूप-धारण नृत्य कलामा अति आवश्यक छ । कुनै भूंडीवाललाई पूर्ण भन्न सकिन्न । तर साधारण सुन्दर पेट भएकाले पेट फुलाएर देखाउन सके त्यसलाई पूर्ण भन्दछन् ।

कम्मर

कम्मर पाँच प्रकारबाट संचालन हुन्छ :-

१) छिन्न- एकातिर कम्मर फुकाउनाले छिन्न कम्मर हुन्छ ।

२) उद्वाहित– एकातिरबाट कम्मर (दाहिने वा बायाँ) लाई केही माथि उठाउनाले उद्वाहित कम्मर हुन्छ ।

३) निवृत- पछाडिबाट अगाडि चलाउनाले निवृत कम्मर हुन्छ ।

४) प्रकम्पित– दाहिने पछि देखि क्रमशः चाँड–चाँडै कम्मर चलाउनाले प्रकम्पित हुन्छ ।

५) रेचित– चारैतिर वृत्ताकार ढंगबाट कम्मर चलाउनाले रेचित कम्मर हुन्छ ।

तीघ्रा (जाँघ)

तीघ्राहरूको दश प्रकारले संचालन हुन्छन् :–

१) स्तम्भन– स्थिर तीघ्रालाई स्तम्भन भन्दछन् ।

२) कम्पन– कुर्कुच्चा क्रमशः छिट्-छिटो तल माथि गर्नाले जाँघ वा तीघ्राको चलाइलाई कम्पन भन्दछन् ।

३) परिवर्तित- दुवै खुट्टासंगै राखी दुवै कुर्कुच्चा बाहिर लानु ।

४) क्षिप्त– एक खुट्टाको कुर्कुच्चा बाहिरतिर घुमाउनु ।

५) उद्वाहित– एक खुट्टाको कुर्कुच्चालाई माथि उठाउनु ।

६) उद्वर्तन– वलित गरी जाँघ (तीघ्रा) लाई माथि उठाउनु ।

७) विवर्तन– दायाँ र बायाँतिर जाँघलाई घुमाउनु ।

८) आवर्तित– दुवै कुर्कुच्चासंगै राखेर दायाँ पन्जालाई दाहिनेतिर र बायाँ पन्जालाई बायाँतिर घुमाउनु । यस प्रकार बनेको जाँघको स्थितिलाई आवर्तित भन्दछन् ।

९) नत– आवर्तित स्थितिमा घूंडा मोडेर सीधा झुकाउनाले नत बन्दछ ।

१०) वलन- घूंडा दुवैलाई एक दोस्रोतिर घुमाएर हिंड्नाले वलन क्रिया हुन्छ, अथवा जांघलाई झुकाउनु पनि वलन भन्दछन् ।

दृष्टि भेद

पूर्वाचार्यहरूले दृष्टिका– सम, आलोकित, साची, प्रलोकित, मीलित, उल्लोकित, अनुवृत्ति र अवलोकित– यी आठ भेद लेखेका छन् ।

सम दृष्टि

देवी देवताहरूको जस्तो आनन्दपूर्वक सम भावबाट हेर्नु सम – दृष्टि हो ।

उपयोग

नृत्यको आरम्भमा तुलनात्मक निरीक्षणमा, कुनै अर्काको चिन्तामा, केही निश्चय गर्नमा, आश्चर्य व्यक्त गर्न र देवताहरूको रूप हेर्दा समदृष्टिको उपयोग हुन्छ ।

आलोकित दृष्टि

शीघ्रता, भ्रमण तथा असाधारण निरीक्षणमा आलोकित दृष्टिको मुद्रा बनाउने गरिन्छ ।

उपयोग

कुह्मालेको चक्का घुमेको भाव व्यक्त गर्दा, सबै वस्तुहरूको प्रदर्शनको भाव व्यक्त गर्दा र याचना गर्ने भाव व्यक्त गर्दा आलोकित दृष्टिको उपयोग गरिन्छ ।

साची दृष्टि

नृत्य गर्ने बेला आफ्नै स्थानमा बांगोटिंगो ढंगबाट आँखा लगाउनेलाई साची दृष्टि भनिन्छ ।

उपयोग

इशारा गर्ने, बाणको निशाना लगाउने, मैनासंग आँखा मिलाउने, केही स्मरण गर्नेमा, कुनै प्रकारको सूचना दिने तथा अन्य कार्य गर्ने भावमा साची दृष्टिको उपयोग गरिन्छ ।

प्रलोकित दृष्टि

दायाँ बायाँ आँखा चलाएर भाव प्रकट गर्नेलाई प्रलोकित दृष्टि भनिन्छ ।

उपयोग

दुवै तर्फका वस्तुहरूलाई इशारा गर्न, स्थिरताको भाव प्रकट गर्नमा प्रलोकित दृष्टिको उपयोग हुन्छ ।

मीलित दृष्टि

आधा खल्ला आंखाबाट हेर्ने मीलित दृष्टि हो ।

उपयोग

विषाान, जप, ध्यान, नमस्कार, उन्माद र सूक्ष्मनिरीक्षणको भाव व्यक्त गर्दा मीलित दृष्टिको उपयोग गरिन्छ ।

उल्लोकित दृष्टि

माथि हेर्नु उल्लोकित दृष्टि हो ।

उपयोग

उडिरहेको झण्डातर्फ हेर्नु, कुनै विशाल देवालय या राजभवनको उँचो छानातर्फ हेर्नु पूर्व जन्मको स्मरण गर्नु, उन्नत भावहरूको प्रदर्शन र जुनेली रातको भाव प्रदर्शनमा उल्लोकित दृष्टिको उपयोग गरिन्छ ।

अनुवृत्त दृष्टि

धेरै छिटो छिटो गरी तल माथि हेर्नुलाई अनुवृत्त दृष्टि भनिन्छ ।

उपयोग

क्रोध दृष्टिमा, प्रियासंग सल्लाह गर्ने भाव व्यक्त गर्नमा अनुवृत्त दृष्टिको उपयोग हुन्छ ।

अवलोकित दृष्टि

नृत्य गर्ने समयमा तलतिर हेरिने दृष्टिलाई अवलोकित दृष्टि भनिन्छ ।

उपयोग

छाया दर्शन, विचार, चर्चा साथै अध्ययन–श्रम गर्ने तथा आफ्नो अङ्गलाई हेर्नमा अवलोकित दृष्टिको उपयोग हुन्छ ।

ग्रीवा (घांटी) को भेद

सुन्दरी,तिरश्चीना, परिवर्तित र प्रकम्पित– यी चार प्रकारका घांटीहरू नृत्य अभिनयमा मुख्य रूपमा आउँछन् ।

सुन्दरी ग्रीवा

नृत्य अभिनयमा टेढो र चञ्चल घाँटीलाई सुन्दरी ग्रीवा (घाँटी) भनिन्छ ।

उपयोग

नृत्य अभिनय गर्ने बेला स्नेह साथको आरम्भ, प्रयत्न, सम्यक् अर्थको प्रतिपादनको भाव व्यक्त गर्नमा सुन्दरी ग्रीवाको उपयोग हुन्छ ।

तिरश्चीना ग्रीवा

अभिनय गर्ने बेला घाँटी, सर्पको चाल जस्तो यताउता र माथितिर चलाएमा त्यसलाई तिरश्चिना ग्रीवा भनिन्छ ।

उपयोग

खड्ग (तलवार), श्रम र सर्प गतिका भावहरूको अभिनय गर्नमा तिरश्चिना ग्रीवाको उपयोग गरिन्छ ।

परिवर्तिता ग्रीवा

अभिनय गर्ने बेलामा अर्धचन्द्राकार गरी घाँटी दाहिने र बायाँतिर चलाउनेलाई परिवर्तित ग्रीवा भनिन्छ ।

उपयोग

श्रृङ्गारिक अभिनयमा र दुवै गालामा म्वाई खाने बेलामा यसको उपयोग हुन्छ ।

प्रकम्पित ग्रीवा

परेवाको जस्तो काँपेको अगाडि पछाडि गरी कम्पाउँदा प्रकम्पित ग्रीवा भनिन्छ ।

उपयोग

'तिमी र म' यस्तो भनाइमा र खास गरेर देशी अभिनयमा साथै कुराकानी गर्ने भाव व्यक्त गर्दा प्रकम्पित ग्रीवाको उपयोग हुन्छ ।

एकाइ ३. ताल– औंलामा मात्रा गन्दै थाह, दुगुन, सम, तालीखाली भरी देखाउने अभ्यास ।

कहरवा (चो) ताल

थाह वा समानमा

चिह्न–	×	.	.	.	।	०	.	.	.	।
मात्रा–	१	२	३	४	।	५	६	७	८	।
बोल–	धा	गे	न	ति	।	न	क	धि	न्	।

दुगुनमा

चिह्न–	×	.	.	.	।	०	.	.	.	।
मात्रा–	१२	३४	५६	७८	।	१२	३४	५६	७८	।
बोल–	धागे	नति	नक	धिन्	।	धागे	नति	नक	धिन्	।

दादरा

थाह वा समानमा

चिह्न–	×	.	.	।	०	.	.	।
गन्ती–	१	२	३	।	४	५	६	।
बोल–	धा	धी	ना	।	धा	तू	ना	।

दुगुनमा

चिह्न–	×	.	.	।	०	.	.	।
गन्ती–	१२	३४	५६	।	१२	३४	५६	।
बोल–	धाधी	नाधा	तूना	।	धाधी	नाधा	तूना	।

त्रिताल

थाह वा समानमा

चिह्न-	×	.	.	.	।	२	.	.	.	।	०	.	.	.	।	३	.	.	.	।
मात्रा-	१	२	३	४	।	५	६	७	८	।	९	१०	११	१२	।	१३	१४	१५	१६	।
बोल-	धा	धि	धि	धा	।	धा	धि	धि	धा	।	धा	ति	ति	ता	।	ता	धि	धि	धा	।

दुगुनमा

चिह्न-	×	.	.	.	।	२	.	.	.	।
मत्रा-	१२	३४	५६	७८	।	९१०	११,१२	१३,१४	१५,१६	।
बोल-	धाधि	धिधा	धाधि	धिधा	।	धाति	तिधा	ताधि	धिधा	।
	०	.	.	.	।	३	.	.	.	।
	१२	३४	५६	७८	।	९१०	११,१२	१३,१४	१५,१६	।
	धाधि	धिधा	धाधि	धिधा	।	धाति	तिधा	ताधि	धिधा	।

एकताल

चिह्न-	×	.	.	.	।
मात्रा-	१	२	३	४	।
बोल-	त	क	दि	मि	।

दुगुनमा

चिह्न-	×	.	.	.	।
मात्रा-	१२	३४	५६	७८	।
बोल-	तक	दिमि	तक	दिमि	।

रूपकताल

थाह वा समानमा

चिह्न– ० . . । २ . । ३ . ।

मात्रा– १ २ ३ । ४ ५ । ६ ७ ।

बोल– तीं तीं ना । धी ना । धी ना ।

दुगुनमा

चिह्न– ० . . । २ . । ३ . ।

मात्रा– १२ ३४ ५६ । ७१ २३ । ४५ ६७ ।

बोल– तींतीं नाधी नाधी । नातीं तींना । धीना धीना ।

सेलो

चिह्न– × . . ।

मात्रा– १ २३ ४ ।

बोल– धूंम् ताकधूं धूंम् ।

दुगुनमा

चिह्न– × . . ।

मात्रा– १२३ ४१ २३४ ।

बोल– धूंताकधूं धूं धूं ताकधूंधूं ।

एकाई ४ र ५ को चारी र मण्डलको अध्ययन पछि अब त्यसको क्रमबद्ध अभ्यास पनि गर्नुपर्छ ।

एकाई ६ मुद्राहरूको साधारण अभ्यास

क) असंयुक्त

१ पताकको उपयोग

अभिनयको आरम्भमा, कुनै वस्तु नभएको, खण्ड गर्नेलाई, सुत्ने, जाने, आफ्नो लागि तथा किरिया खानमा, तरवार जस्तो देखाउने भाव व्यक्त गर्नमा पताक हस्तमुद्राको उपयोग हुन्छ ।

२ त्रिपताक

मुकुट र वृक्षमा, शिव र इन्द्रका अस्त्रहरूको भाव व्यक्त गर्नमा त्रिपताकको उपयोग हुन्छ ।

३ अर्धपताक

दुइको भनाइमा, लामो टुपीको भाव व्यक्त गर्नमा अर्धपताकको उपयोग हुन्छ ।

४ कर्तरीमुख

पति–पत्नीको वियोगको भावमा, दुई वस्तुको भिन्नताको भावमा यसको उपयोग हुन्छ ।

५ मयूर

मयूर जस्तो मुखको भाव प्रदर्शनमा मयूर हस्तमुद्राको उपयोग हुन्छ ।

६ अर्धचन्द्र

कृष्णपक्षका अष्टमी तिथिको चन्द्रमाको भाव व्यक्त गर्नमा यसको उपयोग हुन्छ ।

७ अराल

विषपानको भाव व्यक्त गर्नमा यसको उपयोग हुन्छ ।

८ शुकतुण्ड

बाण प्रयोगमा यसको उपयोग गरिन्छ ।

९ मुष्टि

स्थिर रहनमा मुष्टि हस्तमुद्राको उपयोग हुन्छ ।

१० शिखर

घण्टा बजाउने भावमा शिखर हस्तमुद्राको उपयोग हुन्छ ।

११ कपित्थ

नर्तकहरूद्वारा ताल धारण गरेको जस्तो भाव व्यक्त गर्नमा यसको उपयोग हुन्छ ।

१२ कटकामुख

मोतिको माला धारण गरेको भावमा कटकामुख हस्तको उपयोग हुन्छ ।

१३ सूची

एक भन्ने अर्थमा यस हस्तमुद्राको उपयोग हुन्छ ।

१४ चन्द्रकला

शिवको मुकुटको भावमा चन्द्रकला हस्त मुद्राको उपयोग हुन्छ ।

१५ पद्मकोश

फलको भावमा पद्मकोश हस्तमुद्राको उपयोग हुन्छ ।

१६ सर्पशीर्ष

देउतालाई जलदान दिने भावमा सर्पशीर्ष हस्तमुद्राको उपयोग हुन्छ ।

१७ मृगशीर्ष

प्रियलाई आह्वान (बोलाउनेमा) मृगशीर्ष हस्तमुद्राको उपयोग हुन्छ ।

१८ सिंहमुख

होम गर्ने भावमा सिंहमुख हस्तमुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

१९ कांगुलहस्त

नरिवलको भावमा कांगुल हस्तमुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

२० अलपद्महस्त

फुलेको कमलको भावमा अलपद्म हस्तमुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

२१ चतुरहस्त

अलिकति भाव व्यक्त गर्नमा चतुरमुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

२२ भ्रमरहस्त

भ्रमराको भाव व्यक्त गर्नमा भ्रमर हस्तमुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

२३ हंसास्यहस्त

मङ्गलमय वस्तुहरूको भावमा हंसास्य हस्तमुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

२४ हंसपक्षहस्त

नङद्वारा रेखा खिच्ने भाव व्यक्त गर्नमा हंसपक्ष हस्तमुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

२५ सन्दंशहस्त

घाउ, कीराको भाव व्यक्त गर्नमा सन्दंश हस्तमुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

२६ मुकुलहस्त

भोजन गर्ने भाव व्यक्त गर्नमा मुकुल हस्तमुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

२७ ताम्रचूडहस्त

कुखुरा र लेख्ने भाव व्यक्त गर्नमा ताम्रचूड हस्तमुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

२८ त्रिशूलहस्त

एकैमा मिलेको तीन वस्तुहरूको भाव व्यक्त गर्नमा त्रिशूल हस्तमुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

उपर्युक्त मुद्राहरू सबैको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

असंयुत हस्तहरू





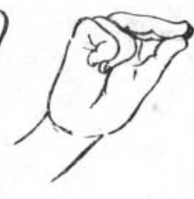

१ पताक २ त्रिपताक ३ अर्द्धपताक ४ कर्तरीमुख






५ मयुर ६ अर्द्धचन्द्र ७ अराल ८ शुकतुण्ड



९ मुष्ठि १० शिखर ११. कपित्त १२ कटकामुख





१३. सुचिमुख १४. चन्द्रकला १५ पद्मकोष



१६. सर्पशीर्ष



१७ मृगशीर्ष



१८. सिंहमुख



१९. काङ्गुल



२० अलपद्म



२१. चतुर



२२. भ्रमर



२३. हंसास्य



२४. हंसपक्ष



२५. सन्देश



२६. मुकुल



२७. ताम्रचूड



२८. त्रिशूल

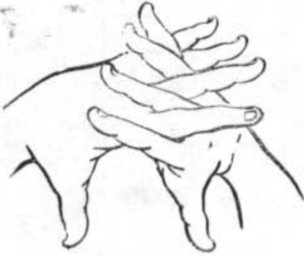
संयुत हस्तहरू



१ अञ्जलि



२ कपोत



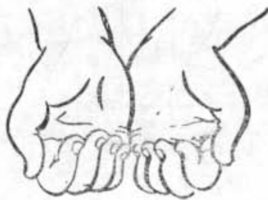
३ कर्कट



४. स्वस्तिक



५. डोला



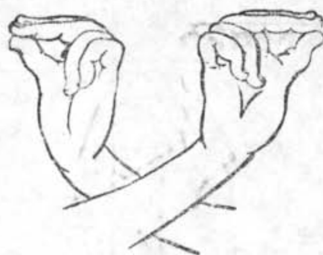
६ पुष्प पुट



७ उत्सङ्ग



८ शिवलिङ्ग



९ कटका वर्धन



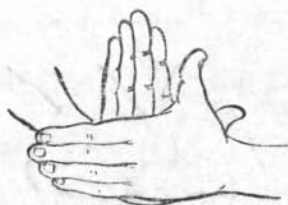
१० कर्त्तरी स्वस्तिक



११ शकट



१२ शंख



१३. चक्र



१४ सम्पुट



१५. पाश



१६ कीलक



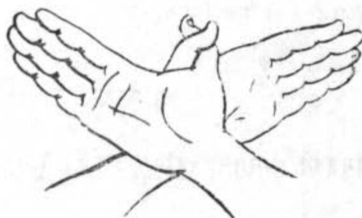
१७ मत्स्य



१८ कूर्म



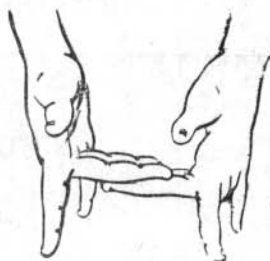
१९ वराह



२० गरुड



२१ नागबन्ध



२२ खड्ग



२३. भेरुण्ड

ख) संयुक्तहस्त

१ अंजलिहस्तको उपयोग

देवता, गुरू र ब्राह्मणलाई प्रणाम गर्नको लागि अजुलीको भावले हात मिलाउनुलाई अंजलि हस्त भनिन्छ । अभिनय गर्ने बेला देवतालाई अन्जलि शीरमा राखी प्रणाम गर्ने, गुरूलाई मुखमा राखी प्रणाम गर्ने र ब्राह्मणलाई प्रणाम गर्दा हृदयमा राख्नुपर्छ ।

२ कपोतहस्तको उपयोग

प्रणाम गर्दा गुरूसंग वार्तालाप गर्दा कपोतहस्त मुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

३ कर्कटहस्तको उपयोग

समूहको आगमन, हाँगाहरूलाई झुकाउने भाव प्रकट गर्न कर्कटहस्त मुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

४ स्वस्तिकहस्तको उपयोग

स्वस्तिकहस्त मुद्राको प्रयोग खालि मकरको लागि मात्र उपयोग हुन्छ ।

५ डोलाहस्तको उपयोग

नृत्य नाट्य (अभिनय) को आरम्भमा नै यसको प्रयोग हुन्छ ।

६ पुष्पपुटहस्तको उपयोग

आरती उतार्न र पुष्पान्जलि दिनेको भावमा पुष्पपुटहस्त मुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

७ उत्संगहस्तको उपयोग

अंकमाल गर्ने र बच्चाहरूलाई तर्साउने भावमा उत्संगहस्त मुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

८ शिवलिंगहस्तको उपयोग

शिवजीको लिंग प्रतिमाको प्रदर्शनमा यसको प्रयोग हुन्छ ।

९ कटकावर्धनहस्तको उपयोग

राज्याभिषेक, पूजा र विवाह आदिमा यसको प्रयोग हुन्छ ।

१० कर्तरीस्वस्तिकहस्तको उपयोग

वृक्षहरू, रूखका हाँगाहरू र पर्वतको भाव व्यक्त गर्नमा यसको प्रयोग हुन्छ ।

११ शकटहस्तको उपयोग

प्राय: राक्षसहरूको अभिनय गर्नमा यसको प्रयोग हुन्छ ।

१२ शंखहस्तको उपयोग

शंख आदिको भाव प्रदर्शनमा यसको प्रयोग हुन्छ ।

१३ चक्रहस्तको उपयोग

चक्रको भाव प्रदर्शनमा यसको प्रयोग हुन्छ ।

१४ सम्पुटहस्तको उपयोग

कुनै वस्तुलाई छोप्ने, तान्ने र बाकसमा यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

१५ पाशहस्तको उपयोग

परस्पर कलह पाशको भाव प्रदर्शनमा पाशहस्त मुद्राको प्रयोग हुन्छ ।

१६ कीलाकहस्तको उपयोग

स्नेह प्रदर्शन तथा प्रेमालाप प्रदर्शनमा यसको प्रयोग हुन्छ ।

१७ मत्स्यहस्तको उपयोग

माछाको अभिनय गर्दा यसको प्रयोग हुन्छ ।

१८ कूर्महस्तको उपयोग

कछुवाको भाव प्रदर्शन गर्नमा यसको प्रयोग हुन्छ ।

१९ बराहहस्तको उपयोग

यसको प्रयोग बराहको प्रदशनमा गरिन्छ ।

२० गरूडहस्तको उपयोग

यसको प्रयोग गरूडको प्रदर्शनमा गरिन्छ ।

२१ नागबन्धहस्तको उपयोग

यसको प्रयोग नागपासको प्रदर्शनमा गर्दछन् ।

२२ खट्वाहस्तको उपयोग

चारपाई (मेच) र पालकीको प्रदर्शनमा यसको प्रयोग हुन्छ ।

२३ मेरूण्डहस्तको उपयोग

मेरुण्ड (एक प्रकारको शिकारी जन्तु, चरा) र त्यसको जोडीको प्रदर्शनमा यसको प्रयोग हुन्छ ।

नृत्यहस्त गति

नृत्य अभिनय संसारमा नृत्य–हस्त गतिहरू पाँच प्रकारका छन्– उर्ध्व (माथि) अध (तल), उत्तर (बाँया), पूर्व (अगाडि) र दक्षिण (दाँया) ।

नृत्य गतिको विधान अनुसार जुन प्रकार खुट्टाहरूको चाल हुन्छ, त्यस्तै गति हातको पनि हुनुपर्दछ ।

नृत्य सिद्धान्त अनुसार बायाँ भागमा बायाँ हातको र दाहिने भागमा दाहिने हातको संचालन हुन्छ । जस्तो–हातको संचालन हुन्छ त्यस्तै आँखाको, जस्तो आँखाको सञ्चालन हुन्छ त्यस्तै मनको पनि भाव हुनुपर्छ र मनको भाव अनुरूप हाव–भाव भएमा रस उत्पन्न हुन्छ ।

तामांग सेलो



चित्र नं. ३०

लाक नृत्यमा प्रयोग हुने ताभाङ्ग सेलोको गीत

च्यांगबा हो च्यांगबा सुन-सुन हो च्यांगबा
डम्फूले आज क्या भन्छ धुम् ताक-धुम, धुम् ताक धुम
मैच्यांग हो मैच्यांग सुन-सुन हो मैच्यांग
डम्फूले आज क्या भन्छ जाम् कत्ता जाम्, जाम् कत्ता जाम्

ढुंग्रीमा राम्रो क्या भन्ने नाक–मुख राम्रो कान्छीको
बिन्दुली टिका क्या भन्ने कान्छीको निधार कन् राम्रो
गुनीउ चोलो क्या राम्रो, गुनीउ चोलो
कान्छीको जिउ कन् राम्रो, कान्छीको जिउ
तिमी र हामी मिलेर हिडे, तिमी र हामी
दुनियांले देख्दानी कन् राम्रो, च्यांगबा हो... ...

स्वयम्भू थानको कुल देवता, बालाजु थानको मूल देवता
आमाकी छोरी म एउटी, बाबुको छोरा तँ एउटा
ज्यान गए तँलाई छोड्दैन, राखेको वचन तोड्दैन
तँलाई हाम्रो ओकको तँलाई हाम्रो अप्पा नबनाइ छोड्दैन च्यांगबा हो ... ...

सेलो (८ मात्रा)

सासा सा म । ग ग सा – । सा सा म – । ग ग सा – ।

च्यांग बा हो ऽ । च्यांग बा ऽऽ । सुन सुन हो ऽ । च्वाँग बा ऽऽ ।

सा गरे सा सानि । स सानि प – । सा – सा सा सा । स – सा सा सा ।

डम् फूले आ ज ऽ । क्या भन् छ ऽ । धुम ऽ ताक् धुम् । धुम् ऽ ताक् धुम् ।

डम् फूले आ ज ऽ । क्या भन् छ ऽ । जाम् क ता जाम् । जाम् क ता जाम् ।

सा – सा सा सा । सा सा सा – । सा – सा सा सा । सा सा सा – ।

धुम् ऽ ताक् धुम् । धुम् धुम् धुम् ऽ । जाम् कता जाम् । जाम जाम् जाम् ऽ ।

सा गरे सा सानि । सा सानि प – । ग गरे सारे नि । सा सा सा – ।

ढुँग रीमा राम् रो ऽ । क्या भन् ने ऽ । नाक मुख राम् रो । का न्छी को ऽ ।

सा गम ध पध । म पम ग सा । ग पग म म । – – – – ।

गु निउ चो लो । क्या राम् रो ऽ । गु निउ चो लो । ऽ ऽ ऽ ऽ ।

कान् छिको जि उ । क्न् राम् रो ऽ । कान् छीको जि उ । ऽ ऽ ऽ ऽ ।

ति मी र हा मी । मि लेर हि डे । ति मीर हा मी । ऽ ऽ ऽ ऽ ।

सासा गम धध पध । मम मम पम ग सा । मम मम ग गग । मग मग सा – ।

दुनि याँले देख् तानी । क्न् राम् रो ऽ । दुनि याँले देख् दानी । क्न् राम् रो ऽ ।

दोश्रो अन्तरा पनि यसरी नै गाउने र भाव व्यक्त गर्न शब्द अनुसार सकभर तालमेल मिलाउने प्रयास गर्नें ।

निम्नलिखित गीतको आधारमा शब्दानुसार भाव व्यक्त गरी नृत्य प्रयोगात्मक गर्नका लागि विभिन्न गीतहरू दिइएको छ ।



चित्र नं. ३१

१) नेपाल-हिमाल निवासी- (तामांगसेलोको लयमा)

चोमोलुङ्गमा शिखर उक्ल भन्छन् शंकर, लौ लौ,
त्रिशूलीको पानीले तिम्रो घाउ धोइदिउँला
खुम्बुत्चेको घाँटीबाट चिसो हावा फुकौंला, लौ लौ,
चमरीको पुच्छरले डोलाएर हम्काउँला
चोमोलुङ्गमा शिखर है उक्ल भन्छन् शंकर, लौ लौ, (चार एकांकी)

२) च्याप्ब्रुङ्ग गीत

आहा हा ऽ हा ऽ ऽ ऽ

मादलै बज्यो घिन्तांगमा घिन्तांग आहै ढोल बज्यो घघुम्घुती
कहाँका तिमी कहाँको हामी आहै चाची जौं कुमकुमती

आहा हा ऽ हा हा ऽ ऽ ऽ

सानुमा सानु बेतैको लौरी आहै गाई-भैंसी धपाउने
पानफूल सस्तो यो मौका जस्तो आहै आगे साल कहाँ पाउने

आहा हा ऽ हा ऽ हा ऽ हा ऽ ऽ ऽ

सुपारी खानु कुटुमा कुटु आहै बेल खानु फोरेर
जंगारै तरू हांस-खेल गरू आहै के लानु मरेर

(६ मात्रा)

ध - सा रे प - । म - - - - - - । रे - - - - - - ।
आ ऽ हा हा हा ऽ । हा ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ । हा ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ ।
ध - सा रे प - । म - - - - - । - - - - - - - ।
आ ऽ हा हा हा ऽ । हा ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ । ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ ।

ध - सा - रे - । म - प ध - - । प - ध नि ध - । प - - म रे - ।
मा ऽ द ऽ ऽ ऽ । ब ऽ ऽ ज्यो ऽ ऽ । बिन्तां ग म। ऽ । बिन् ऽ तां ग ऽ ।
प - - ध नि - । ध प ध नि ध - । प ध रे म - - । म - - - - - - ।
आ ऽ ऽ है लै ऽ । ढो ल ब ऽ ज्यो ऽ । घु म ऽ घु म ऽ । ती ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ ।
सा - रे रे सा - । सा - रे ग रे - । सा - रे गरे सा रे । सा - - - - - ।

आ ऽ ऽ है ऽ ऽ । ढो ल ब ऽ ज्यो ऽ । घु ऽ म घु म ऽ । ती ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ ।
ध - सा - रे - । म - प ध - - । प - ध नि ध - । प - - म रे - ।
का ऽ हा ऽ को ऽ । ति ऽ ऽ मी ऽ ऽ । का ऽ हा ऽ को ऽ । हा ऽ ऽ मी ऽ ऽ ।
प - - ध नि - । ध प ध नि ध - । प ध रे म - - । म - - - - - ।
आ ऽ ऽ है ऽ ऽ । ना ऽ ची ऽ जौं ऽ । कू ऽ म कू म ऽ । ती ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ ।
सा - रे रे सा - । सा - रे ग रे - । सा - रे गरे सा रे । सा - - - - - ।

आ ऽ ऽ है ऽ ऽ । ना ऽ ची ऽ जौं ऽ । कु ऽ म कु म ऽ । ती ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ ।

(अरू बाँकी पनि यसरी नै गाउने र नाच्ने सङ्गीतञ्जली)

(ख) १) नेपाल-पर्वतवासी (लोक लयमा-चार एकाङ्की)

आगलागी [३] निभाउनुपर्‍यो (उठ चाँडै आइ हाल दौडेर) [२]
स्वतन्त्र भै माथि झण्डा फर्फर गर्दै थियो,
त्यसको पनि हाम्रो तिहुन गुदगुद पाक्तै थियो,
अकस्मातमा बिजुलीले आगो सल्काइदियो,
आगलगा [३] निभाउनुपर्‍यो उठ चाँडै आइहाल दौडेर,
आगो हामी रगतको खोला बगाई छोपौं,

नेपालीको सबैभन्दा प्यारो उखान संझौं –

'कायर हुनुभन्दा चाहिं मर्नु निको' मानौं,

आगलागी[३] निभाउनुपर्‍यो उठ चाँडै आइहाल दौडेर।

२) क्याउरे रेशम भाका

केटा– उकाली ज्यानमा नी लौ तिर्खा लाग्यो खाउँ काँकरी चिरेर रेशम
खाउँ काँकरी चिरेर साहली खाउँ काँकरी चिरेर रेशम
छाडनेमा छैन नी ज्यान माया लाग्छ यही जोवन तिरेर रेशम
यही जोवन तिरेर साईली यही जोवन तिरेर रेशम

केटी– चिन्नु न जान्नु नी जिस्कन खोज्ने घर गाउँलेको डर छैन रेशम
घर गाउँको डर छैन साईला घर गाउँको डर छैन रेशम
अर्काकी छोरीलाई नबोलाउ साईला बोल्नै पनि मन छैन रेशम
बोल्नै पनि मन छैन साईला बोल्नै पनि मन छैन रेशम
सानुमा सानु नी त्यही माली बाच्छो आँगनैमा खेल्दो हो रेशम
आँगनैमा खेल्दो हो साईला आँगनैमा खेल्दो हो रेशम
यति नै बेला घरबार छैन विरह चल्दो हो रेशम
विरह चल्दो हो साईला विरह चल्दो हो रेशम

केटा– कोही बस्छन् गुम्द्रीमा साईली कोही बस्छन् खाटैमा रेशम
कोही बस्छन् खाटैमा साईली कोही बस्छन् खाटैमा रेशम
तिम्रो र हाम्रो भेट कहाँ होला धनकुटैको हाटमा रेशम
धनकुटैको हाटैमा साईली धनकुटैको हाटैमा रेशम

(८ मात्रा)

सा सारे म पध । सा – निध पध । प धप म गरे ।
उ काली ज्यान मानी । लौं ड तिर खा – । ला ऽऽ ग्यो ऽऽ ।
प पध निध पध । प मरे म – प । म म – – ।
खाउँ काँ – क – रीऽ । चि रे ऽ र । रे शम् ऽ ऽ ।

अरू बाँकी पनि यसरी नै हो ।

३) क्याउरे पश्चिमे भाका

खुट्टामा नील परे पर्ला क्यामरेमा ननाँची छोड्दैन

न नाचे नाचे कैं गर, मर्कला बाक्ले कम्मर आहा ऽऽऽऽ आऽऽ

के को टालो के को टालो रेशमको टालो कोइला जस्तो सोल्टीलाई कस्ले भन्छ कालो

माकुराको जालो हो कि पिरतीको जालो हामी कोही पराइ होइनौं

मेरी आम्मे सिर्भ दाईको सालो खुट्टामा .....

काटीमा खानु मसला हाली खस्यौलीको माले

वन्नेरी संग एक्लैमा दुख्लै नहिड्नु भन्थे बाले

गोरीमा गोरी रोज्नु पर्ने आफु भने काले

मकको अनुहार हेर्दा म त मेरी आम्मै अहिले नै भन बाले खुट्टामा .....

[६ मात्रा]

प – प – प – । प – प – प – । प – प – – – । ध – – पध – प ।

खु ट् टा ऽ मा ऽ । नि ल प ऽ रे ऽ । प र ला ऽ ऽ ऽ । क्या ऽ म रे ऽ ऽ ।

म ग रे – – – । रे ग ग रे सा रे । प – – म – – – । म – – – – – ।

मा ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ । न ऽ ना ऽ चो ऽ । छो ड् ऽ दै ऽ ऽ । न ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ ।

प – प – प – । प – प – प – । प प प – – – – । ध – प ध – प ।

न न ना ऽ चे ऽ । ना ऽ चे ऽ कैं ऽ । ग ऽ र ऽ ऽ ऽ ऽ । म ऽ र के ऽ ऽ ।

म ग रे – – – । रे ग ग रे सा रे । प – – म – – । म – – – – – ।

ला ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ । बा ऽ क्ल ऽ ले ऽ । कम् ऽ म ऽ ऽ । र ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ ।

म – – – – – । रे सा ध – – – । सा रे म – – – ।

आ ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ । ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ । आ ऽ ऽ ऽ ऽ ऽ ।

पध पध पध । पध पध पध । पध – – । पध पध पध । पध पध पध । पध – – ।

के को टालो के को । टालो रेश मको । टालो ऽऽ । कोइला जस्तो सोल्टी । नीलाई कसले भन्छ । कालो ऽऽ ।

पध पम मग । रेप मग रेग । रेरे – – ।

माकु राको जालो । होकि पिर तीको । जालो ऽ ऽ ।

मग रेप मग । रे गरेसा – । सारे मम – ।

हामी कोइ पराइ । होइ नौं ऽ ऽ ऽ । मेरी आम्मै ऽ ।

ध पध म । रेरे सा रे । म म – ।

ऽ तिम्रै ऽ । दाइ को ऽ । सा लो ऽ ।

ग) १) नेपाल–खाल्डा निवासी– (राजामतीको लयमा)

राजा अनि देशको मान नजाओस् बरु दु:ख खप्नु परोस्,
हाम्रो सब मिली जुनी पाएको दु:ख पनि सुखकै समान बनोस्,
भोक र तिर्खा सही बरु नांगै बसी बसी ज्यान पनि फाल्नु परोस्,
तर आफ्नो स्वदेशको दूध जस्तो छातीमाथि केही कलंक नहोस्,
तिमीले केही गरी चीत गुमाइदियो भने भोलि नेपालै भरीमा
कोलाहल गरी गरी भनेछन् छोरा छोरी तिमीलाई गाल नपरोस् ।

२) युगल नाच (घिन्तामै लयमा)



चित्र नं. ३२

केटा– बँसं जागु जोवन छंगु ह्लीया ह्लीथं थाज्या थाना
सीतीकंला फुके मते ह्लां सो ।

केटी– थाज्या थेंगु नज्या मखु ज्यापुया ख म्ह्यामचा भाजु
अथें जक चोना बीतय यायला

केटा– बँसंजागु... ... ...

केटी– न्ह्याह्म न्ह्याथें जुसां भाजु जोवन सीतीकं बंसां
कतयागु तंता छीत मागु मदु ह्लां भाजु

केटा– नेपी खवोंपी बुहे दुपीं नमत्वने परबा मदुगीं
जीनं छह्म नां दंह्म ज्यापुया काय मचा ख मैजु ।

केटी– जीमी माम अबुजुं थोखें सीलधासा सो भाजु
खमु फयना नो हया छेले नेकु ताई भाजु ।

(सोजन्य– गणेश प्रसाद)

(घ) १) नेपाल – तराईबासी (रामबारीको लयमा)



चित्र नं. ३३

विलम्बितमा–आमा तिमीलाई जङ्गलभरी नै हाँगाको औंलाले
उभ्याउन खोज्छिन्, उभ्याउन खोज्छिन्
त्यँ समाती, आऊ आँशु नबहाऊ तिमी मुस्कुराउ

उनी थामिदिन्छन्, उनी थामिदिन्छन्–
दूतमा– शिर त्यो बठाऊ आँखा माथि लाऊ
चन्द्र सूर्य झण्डा आकाशमा पाऊ,
तिमी यश कमाऊ, देशलाई सजाऊ,

बिलम्बितमा–आमा तिमीबाट यही आस गर्छिन्,

आमा तिमीलाई ... ...

२) झांगड नाचको गीत

ल लल ल लल ल लल ल ..

(झांगर बाजे जनम लिए फूल तमार भाई)[२] ल लल ल लल ल लल...

कास ब जे फूलेना जर (तमार भाई)[२]

(सीताजी क मनहरे लङ्का जरे)[२]

(महा लङ्का लङ्का बडी दूर भाई)[२] ल लल ल लल ल लल ..

(चचोट परे बिरह हनुमान भाई)[२] ल लल ल लल ल लल .

झांगर ... ...

३) टप्पा नाचको गीत

खरको छाना परालको टौवा, परालको टौवा खरको छानो

(कसको छ माया धेरै भरौन मानो)[३]

सिन्कीको अचार सिन्कीको अचार, बर्वेको स्याँठ लाग्ने दार्गेको कछार

(काख हाली लैजाउ जस्तो नेपालको बजार)[३]

लर्कने जुल्फी लर्कने जुल्फी कक्कडलाई चिलीमैमा चुरोटलाई कुल्फी,

(नानीको प्याउले जोवन जादैछ ढल्की)[३]

मयूरको कल्की मयूरको कल्की, क्या राम्रो पारी पाखा मयूरको कल्की

(लैजान्छु पातलीलाई गैजान्छु ढल्की)[३]

चउरीको चवर चौरीको चवर तिहारलाई टिका टाल दशैंलाई जमरा

जाँ फूल्छ वेली चम्पा उहीं घुम्छ भमरा ।

(ङ)

१) गुरू वन्दना

गुरूब्रह्मा गुरूर्विष्णु गुरूर्देवोमहेश्वरः ।
गुरूःसाक्षात् परब्रह्मा तस्मै श्री गुर वे नमः ।।

भावार्थ

गुरू ब्रह्मा विष्णु, महेश्वर र साक्षात् परब्रह्म हुनुहुन्छ त्यस्ता गुरूलाई हामी नमस्कार गर्दछौं । गुरूबाट मात्रै हामीलाई कुनै पनि शिक्षा दीक्षा पाउन सुगमता हुन्छ । त्यसैले हामी सबैले सर्वप्रथम परब्रह्मरूप गुरूलाई श्रद्धा र भक्तिले नमस्कार गरौं ।

२) शिव वन्दना

"नमः शिवाय च शिवतराय च"
नमः शवम्यः श्वातिम्यश्च वो नमो नमो भवाय च
रुद्राय च नमः शवार्य च पशुपतये च नमो
निलग्रीवाय च शितिकण्ठाय च ।।

भावार्थ

यस लोकमा कल्याण गर्ने शिवलाई नमस्कार
फरलोकमा कल्याण गर्नेलाई नमस्कार ।
कुकुरका हृदयबासीलाई, किरातेश्वरलाई ... नमो नमो
सम्पूर्ण विश्व उत्पन्न गर्ने
दुःखनाशक रुद्र, पाप नाशक पशुपति
नीलकण्ठ मेघवासी, आकाशवासी
त्यस्ता तिमी सर्व शक्तिमान शिवलाई नमस्कार छ ।

३) सरस्वती वन्दना

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला
या शुभ्रवस्त्रावृत्ता
या वीनावरदण्डमण्डितकरा
या श्वेतपद्मासना ।
या ब्रह्माच्युतशङ्करप्रभृतिभि
दैवैं सदा वन्दिता
सामां पातु सरस्वती भगवती
निशेषजाड्यापहाः ।
शुक्लांब्रह्म विचारसारपरमा
माद्यांजगत व्यापिनीम् ।
वीणापुस्तकधारिणीमभयदा
जाड्यान्धकारापहां ।।
हस्तेस्फाटिक मालिकांविदधतीं
पद्मासने संस्थिताम्
वन्दे तां परमेश्वरीं भगवतीं
बुद्धिप्रदां शारदाम् ।।

भावार्थ

जो कुन्दपुष्प, चन्द्र हिम मौतिक (मोति) हार झैं सेती छिन्, जसले सेतो वस्त्र पहिरेको छ, जो वीणा वर, (मुद्रा विशेष-वरदान) दण्डले सुशोभित हात भएकी छिन्, जो सेतो कमललाई आसन बनाएर रहेकी छिन्, जो ब्रह्मा, विष्णु, शङ्कर आदि देवताहरूद्वारा सँधै नमस्कृत छन्, त्यस्ती ती समस्त अज्ञानलाई नाश गर्ने भगवती सरस्वतीले मलाई (मेरो) रक्षा गरून्।

प्रथम (आदि) संसार भरि व्यापक
वीणा र पुस्तक लिएका अभय दान दिने
मूर्खता रूपी अँध्यारो नाश गर्ने
हातमा स्फटिकको माला लिएकी
कमलको आसनमा बसेकी
नमस्कार गर्दछु ती, परमेश्वरी, ऐश्वर्यशालिनी
बुद्धि दिने शारदालाई।

४) गणेश स्तोत्र

प्रणम्य शिरसा देवं गौरी पुत्रं विनायकम्।
भक्तावासं स्मरेन्नित्यं आयुःकामार्थसिद्धये॥

प्रथमं वक्रतुण्डंच एकदन्तं द्वितीयकम्।
तृतीयं कृष्णपिंगाक्षं गजवक्त्रं चतुर्थकम्॥

लम्बोदरं पञ्चमंच षष्ठं विकटमेव च।
सप्तमं विघ्नराजं च धूम्रवर्णम् तथाष्टमम्॥

नवमं भालचन्द्रं च दशमन्तु विनायकम्।
एकादशं गणपतिं द्वादशंतु गजाननम्॥

द्वादशैतानि नामानि त्रिसन्ध्यं यः पठेन्नरः।
न च विघ्नभयं तस्य सर्वसिद्धिकरं परम्॥

उपर्युक्त कुनै चारवटामध्ये कुनै एक वन्दना नृत्य गरे पुग्छ। आफूलाई मन पर्ने जुनसुकै एकको भाव अभिनय सहित अभ्यास गर्नु आवश्यक छ।

(ख) उल्लेखित शास्त्रीय नृत्य

शिव बन्दना नृत्य



आंगीकं भुवनं यस्यं, वाचिकं सर्ववाङमयम् ।

आहार्य चन्द्रताराादि तं नमः सात्विकं शिवम् ।।

चिह्न –	×	२	०	३ ... ...
शब्द –	आं — गी	कं — —	भू व न म्	– य श्य म्
बोल –	धा धीं धीं धा	धा धीं धीं धा	धा तीं तीं ना	ना धीं धीं ना
सरगम –	सां —— नी	सां — —	नी रे नी प	– म प –
पदचाल–	दा बा	दा बा		

उपर्युक्त सोह्र मात्रामा सर्वप्रथम समपाद स्थिर अवस्थामा खडा हुनु पर्छ । ताल शुरू भएपछि, सो तालको प्रथम मात्रामा अथवा समबाट पहिलो दायाँ खुट्टा एकमा कुकुंच्चाले टेकी दुइमा पञ्जाले टेक्नु । तीनमा बायाँ खुट्टाले त्यस्तै गर्नु । पाँचमा दायाँ पाउले त्यस्तै गर्नु वा अगाडि बढ्दै जानु । सात मात्रामा बायाँ खुट्टालाई बायाँतिर राख्नु अथवा त्यसबेला बायाँ

खुट्टाको अवस्था सम हुन्छ । दायाँ खुट्टा चाहिं सूची अवस्थामा हुन्छ, हुनु पर्दछ । हातलाई सर्वप्रथम दुबै हातमा हंसास्य हस्तमुद्रा धारण गरी बस्नु । ताल शुरू भएपछि हंसास्यमुद्रालाई बदलेर अर्ध चन्द्रहस्त मुद्राले आफ्नो कुममाथि पल्टाएर सोझ्याउनु । चारमात्रा सम्ममा यो सिद्धिएपछि पाचौं मात्रादेखि आफ्ना कम्मरमा अर्धचन्द्रकं हस्तमुद्राले पल्टाएर घुमाई नबौं मात्रामा दाहिने हातलाई सूची हस्तमुद्रा गरी छाती अगाडि राख्नु । बायाँ हात चाहिं अलपद्म हस्तमुद्रा गरी बायाँतिर आफ्नो शिर भन्दा अलि माथि राख्नु । यसो भएमा यसको अंग समस्त विश्व ब्रह्माण्ड भन्ने भाव प्रकट हुन्छ ।

अब निम्नलिखित चतस्र जाति एक तालको मात्रा चारमा जमीनभा एक धर्सो तान अथवा एकदेखि चार मात्रासम्म दायाँ पन्जाले बायाँ पाउसंगै दाहिने पन्जाले एकमात्रामा टेकी दुइमा दाहिनेतिर दायाँ पाउ राख । तीनमा देब्रे खुट्टा दाहिने खुट्टाको पछाडि पन्जाले टेकी चारौं मात्रामा दाहिने खुट्टाले दाहिनेतिर राख । हातको चाहिं एकमा दाहिने हातलाई शिखर हस्तमुद्रा पल्टाएर दाहिन छाती अगाडि राख्नु । दुइदेखि अलपद्म हस्तमुद्रालाई पल्टाई माथि लगेर, दाहिनेतिर त्र्यस्र जस्तै अलपद्म हस्तमुद्रालाई पर्लक्क हत्केलामात्र झुकाउनु । यसोगर्दा दाहिनेतिर ढल्कदै जानु पर्दछ । अब यस्तै प्रकारले उल्टा पनि गर्नु अथवा बायाँ खुट्टाले दाहिने पन्जाको संगै एकमात्रामा बायाँ पन्जाले टेकी सोही खुट्टालाई बायाँतिर लैजानु, तेस्रोमा दाहिने खुट्टा बायाँ खुट्टा पछाडि राख्नु । चौंथो मात्रामा बायाँ खुट्टा बायैतिर राख्नु । दायाँबाट शुरू गर्दा देब्रेतिरबाट दाहिनेतिर ढल्कदै जानु त्यस्तै बायाँबाट गर्दा दाहिनेतिरबाट बायाँतिर ढल्कदं जानु । दाहिनेबाट गर्दा दाहिने हातलाई शिखर हस्तमुद्राबाट अलपद्म गर्दै पर्लक्क पल्टाए जस्तै बायाँबाट गर्दा देब्रेतिरै बायाँहात पनि पर्लक्क पल्टाउनु पर्दछ । यस्तै प्रकारले पाँच पटक गर्नु पर्छ । नाच्दाखेरी अनुहारलाई हँसिलो पार्दै गर्नु । मात्राहरू गन्दा मनमनैले मात्र गन्नुपर्दछ । अब मात्राहरू गन्ने पनि एक क्रम बनाउ । जस्तै यसमा चार मात्राको पाँच पटक गर्नु छ भने यसरी मनमनले गन्नु :- एक दुइ तीन चार दुइ दुइ तीन चार, तीन दुइ तीन चार, चार दुइ तीन चार, पाँच दुइ तीन चार । यसप्रकारले गर्दा आफूलाई जति पटक गर्नु छ सो तलमाथि हुँदैन ।

यो माथिको वर्णनलाई ध्यानपूर्वक सोच्नु र सम्झनु । हडबडाउनु पर्ने केही छैन । शुरू शुरूमा यस्तै हुन्छ । चित्रकारले जसरी आफ्नो हातको बुरूशले रेखा खिच्दै विभिन्न प्रकारको चित्र बनाउँछ, त्यसरी नै नृत्यकारले आफ्ना विभिन्न अंग सञ्चालनले गर्दा अनेकन प्रकारका रेखाहरूको साथै चित्रहरू समेत बनाइ सकेका हुन्छन् । नपत्याए गरेर हेर :-

कल्पना गर, चतस्र जाति एकताल पाँच पटक चलिरहेको छ ।

बोल– । त क दि मि । त क दिमि । त क दि मि । त क दि मि । त क दिमि ।
मात्रा– । १ २ ३ ४ । २ २ ३ ४ । ३ २ ३ ४ । ४ २ ३ ४ । ५ २ ३ ४ ।
सरगम–। ध प मध प । ग रे नीरे सा । नी रे गम प । नी ध मध प । ग प मध प ।

पदचाल । दा दा बा दा । बा बा दा बा । दा दा बा दा । बा बा दा बा । दा दा बा दा ।

यति गर्दा तिमीहरूलाई थाहा छ ? तिमीहरूले खुट्टाले चलाउँदै जमीनमा चौकोण बनाइसकेका छौ । पहिलो पटक गर्दा तिमीहरूले अगाडिबाट शरीर फर्काएर एक धर्सो खुट्टाले दाहिनेतिर तान । दोस्रो पटक गर्दा बायाँबाट गर्दा शरीर दाहिनेतिर फर्केको हुन्छ अथवा अगाडि बसी हेर्नेले नाच्नेको बायाँभाग देख्छ । तेस्रो पटक शरीरको पछाडिको भागमात्र देखिन्छ । चौथो पटक दाहिने भाग देखिन्छ र पाँचौं पटक अगाडितिरै फर्केर गरेको देखिनेछ । यति गर्नाले खुट्टाले चौकोण बनाएको हुन्छ । अंग र हस्त सञ्चालनले यो हाम्रो देश, मातृभूमिलाई पशुपतिनाथले रक्षा गरेको, संरक्षण गरेको भन्ने भावमा नाचिरहेको देखिनेछ । यो शास्त्रीय नृत्य हो । त्यसैले शास्त्रकारहरूले बन्देज गरे अनुसार सोही प्रकारले हस्त पाउ आदिलाई पनि ध्यानमा राखेर गर्नु पर्दछ । यति गरिसकेपछि अब फेरि साहित्य वा शब्द आउदछ । यसमा यस विश्व ब्रह्माण्डमा जति पनि शब्द बोली बचन छन् उनै शिवका प्रभाव हुन् भन्ने भाव व्यक्त हुन्छ ।

त्रिताल चलिरहेको छ अब । त्यस सोह्र मात्रा मध्य अब एकमा बायाँ खुट्टा राखी अगाडि बढ । तीन चारमा दाहिने खुट्टा राख । पाचौं मात्रामा बायाँ पाउको पन्जाले दाहिने खुट्टाको पन्जा संगै राखी फेरि बायाँ खुट्टालाई नै बायाँतिर राख्दै बायाँबाट घुम । घुम्दा सातमा बायाँ खुट्टा हुन्छ भने नौंमा दाहिने राख्नु र एघारौंमा बायाँ खुट्टालाई जतिसक्यो उति दाहिनेतिर लगी क्रस गर्नु । यसो गर्दा हस्त मुद्राको दुवै हातलाई मुखसंगै दुवै मुकुल हस्तमुद्रा एक दुइ मात्रामा मुकुल हस्तमुद्राबाट तीन चार पुग्दा चन्द्रकला हस्तमुद्रा बनाऊ । पाँच छमा दुवै कटकामुख हस्तमुद्रा छाती अगाडिबाट सात आठमा अलपद्म गर्दै तेन्ह मात्रामा दायाँ हातलाई हंसास्य हस्तमुद्रा बनाउँदा बायाँ हातलाई सिंहमुख हस्तमुद्रा अन्तर्गत पुस्तक मुद्रा बनाऊ । बुढी औंलालाई माहिली र साहिली औंलाले समाते पुस्तक हस्तमुद्रा बन्दछ । यसो गर्दा दाहिने हातले कलम र बायाँ हातले पुस्तक समातेको भाव प्रकट हुन्छ ।

यसरी हात पाउ चलाउनाले नाट्येश्वर शिवको माया दशै दिशामा फैलिरहेको भन्ने भाव प्रकट हुन्छ ।

चिन्ह-- । × । २ । ० । ३

बोल-- । धा धीं धीं ना । धा धीं धीं ना । धा तीं तीं नां । ना धीं धीं ना ।

शब्द-- । वा -- -- चि । कूं -- -- -- । स र्वं -- -- । वां ग म य म् ।

सरगम-- । प -- -- म । प -- -- -- । नी ध मध प । मग ग नीरे सा ।

पदचाल-- । बा -- दा -- । बा बा । दा बा ।

मात्रा-- । १ २ ३ ४ । ५ ६ ७ ८ । ९ १० ११ १२ ।१३ १४ १५ १६।

तिश्र जाति एकताल

बोल-- । त कि ट । त कि ट । त कि ट । त कि ट । त कि ट ।

मात्रा-- । १ २ ३ । २ २ ३ । ३ २ ३ । ४ २ ३ । ५ २ ३ ।

सरगम-- । नी रे गम । प नी ध । मध प सां । नी गरें सां । ध प मग ।

पदचाल- । दा बा बा । दा बा बा । दा बा बा । दा बा बा । दा बा बा ।

उपर्युक्त तिश्र जाति एकतालमा पदचाल । एकमा दायां दुइमा बायां पन्जा पछि कुर्कुच्चाले टेक्दै दाहिनेतिर जाऊ । त्यस्तै अरूपनि गर्नु । हातचाहीं छांती अगाडिको हंसास्य हस्तमुद्रालाई एकमा अर्धचन्द्र गरी पूरा दाहिनेतिर सोझ्याउनू । दोश्रोमा छाती अगाडि हंसास्य गर्ने फेरि तेश्रोमा फैलाउने, चौथोमा छाती अगाडि र फेरी पांचौमा फैलाउने गर्नाले पांच पटक पूरा हुन्छ । यसो गर्नाले विद्या ज्ञान छरिरहेको भाव प्रकट हुनेछ ।

यो सिद्धिनासाथ फेरि त्रिताल शुरू हुन्छ । यसमा एकमात्रामा दाहिने खुट्टाले बायां खुट्टालाई क्रश गरी बायाँतिर राख । नौं मात्रामा बायाँ खुट्टालाई बायाँतिरै लैजाऊ । हातले बायाँहातको माथि दाहिने सर्पशीर्ष हस्तमुद्राले नाडिमाथि चुरा गहना लगाए जस्तै गरी चलाऊ । एक दुईमात्रामा यसो गरिसकेपछि तीन चारमात्रामा बायाँ हातले दाहिनेलाई त्यसै गर्नु । पाँच छ मात्रामा सर्पको माला लगाएको जस्तो अभिनय गर्नु । सात र आठ मात्रासम्म त्यसै स्थिर रहनू । नौ मात्रामा बायाँ हातलाई बायैंतिर शिरमाथि अर्धचन्द्र हस्तमुद्रा बनाऊ । यसो गर्नाले गहना नै चन्द्र तारा बने भन्ने प्रदर्शन हुनेछ ।

मात्रा- । १ २ ३ ४ । ५ ६ ७ ८ । ९ १० ११ १२ । १३ १४ १५ १६ ।

शब्द-- । आ ह हा र । य -- -- -- । चन् द्र ता । रा आ दि ।

सरगम- । प – गं – । रें – – – । नी प सां – । सां – सां -- ।

पदचाल-- । दा । । बा । ।

मिश्र जाति एकताल मात्रा– सात

मात्रा– । १ २ ३ ४ ५ ६ ७ । २ २ ३ ४ ५ ६ ७ । ३ २ ३ ४ ५ ६ ७ ।
बोल– । त कि ट त क दि मि । त कि ट त क दि मि । त कि ट त क दि मि ।
सरगम– । रे नी ध प प ग सा । सा ग म ध नी सां गं । गं रें सां ध नी रें सा ।
पदचाल– । दा बा बा दा दा बा बा । दा बा बा दा दा बा बा । दा बा बा दा दा बा बा ।

१ २ ३ ४ ५ ६ ७ । ५ २ ३ ४ ५ ६ ७ ।
त कि ट त क दि मि । त कि ट त क दि मि ।
नी सा नी ध म ध प । ग म प ग रे नी सां ।
दा बा बा दा दा बा बा । दा बा बा दा दा बा बा ।

उपर्युक्त मिश्र जाति एकतालमा वलित अवस्थामा नाच्दा पहिलो पटक अगाडि तिरै फर्केर गर्नु । हातदुवैले एक, दुई र तीनमा शिरमाथि अलपद्म हस्तमुद्राले घुमाइ चारौं मात्रामा छाती अगाडि अंजलि हस्तमुद्रा बनाउनु । यसरीनै दोश्रोमा दक्षिण फर्कनु, तेश्रोमा पश्चिम, चौथौंमा उत्तरतिर फर्कि गर्नु र पाचौंमा पूर्व वा अगाडिनै फर्केर हात खुट्टा चलाउनु यसो गरेमा आनन्द पूर्वक नाचिरहेको भन्ने भाव प्रकट हुन्छ ।

अब अगाडि पूर्व र दक्षिण कुनामा भाव प्रकट गर्दै जाऊ । यसमा अञ्जलि हस्त-मुद्रालाई खोलि तलतिरबाट लगेर घुमाई फेरि छातीको अगाडि सोही मुद्रा बनाऊ । नौ मात्रामा दाहिने खुट्टालाई एक पाइला सार र बायां खुट्टा माथि उठाऊ । अथवा अब शिवजी नाचिरहेको मुद्रा बन्दछ । नौमा दुवैहातलाई दायाँ बायाँ लगी दाहिने हातलाई अर्धचन्द्र र बायाँहातमा सिंहमुख हस्तमुद्रा बनाऊ ।

मात्रा– । १ २ ३ ४ । ५ ६ ७ ८ । ९ १० ११ १२ । १३ १४ १५ १६ ।
शब्द– । तं न । म । सा त्वी कं । शि वं ।
सरगम– । सां – – पग । प – – – । ग प ग रे । सा नीरे सा — ।
पदचाल– । दा वा । दा । दा बां(माथि) । ।

खण्डजाति एकताल मात्रा– पाँच

मात्रा– । १ २ ३ ४ ५ । २ २ ३ ४ ५ । ३ २ ३ ४ ५ । ४ २ ३ ४ ५ ।
बोल– । त क त कि ट । त क त कि ट । त क त कि ट । त क त कि ट ।
सरगम– । नी रे ग म प । नी ध म ध सां । गं रें गं नी सां । प म ध म प ।
पदचाल– । बा दा बा दा दा । बा दा बा दा दा । बा दा बा दा दा । बा दा बा दा दा ।

१ २ ३ ४ ५ ।

त क त कि ट ।

ग रे नी रे सा ।

बा दा बा दा दा ।

खण्डज ति एकताल गर्दा पहिलो पटक अगाडि फर्केर गर्ने । त्यसपछि बायाँतिरबाट घुम्ने । बायाँहातको सिंहमुख हस्तमुद्रालाई दाहिने हातको अर्धचन्द्र हस्तमुद्राले काटेको जस्तो अथवा एक र दुईमात्रामा हत्केलाको माथि लैजाऊ र तीनमात्रामा नाडबाट स्वाट्ट तल तिर झार । यसो गर्नाले दुष्ट अज्ञानलाई नाश गरेको भाव व्यक्त हुन्छ ।

अब अघि तं नुम:मा गरे बस्तै पूर्व र उत्तरको कुनामा जाऊ । यसमा नौ मात्रा देखि त्रिशूल धारण गरेको जस्तो गर । यसमा खट्टाको चाल ठीक उल्टा हुन्छ ।

मात्रा- । १ २ ३ ४ । ५ ६ ७ ८ । ९ १० ११ १२ । १३ १४ १५ १६ ।

शब्द- । तं न । म । सा त्वी कं । शि वं ।

सरगम- । सा - - पम । प - - - । ग प ग रे । सा निरे सा - ।

पदचाल । बा बा । बा । बा दा(माथि)। ।

यसो गर्नाले हामीलाई त्रिशूल धारण गर्ने शिवजीले हर हमेसा दुष्टहरूलाई संहार गरी हाम्रो रक्षा गर्दछन् भन्ने भाव प्रकट हुन्छ । असत्यको नाश गरी सत्यको जहिले पनि रक्षा गर्दछन् भन्ने भाव प्रकट हुन्छ । त्यसैले हामी आफ्नै प्रकारले खुशी भै नाच्दछौं, नौ मात्रामा ।

संकीर्ण जाति एकताल मात्रा- नौ

मात्रा- । १ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ । २ २ ३ ४ ५ [illegible] ८ ९ ।

बोल- । त क दि मि त क त कि ट । त क कि कि त क त कि ट ।

सरगम- । ग रे गम प ध नी ध पम प । सां नी धप म प ग नीरे सा - ।

पदचाल- । दा दा बा बा दा दा बा बा दा । दा दा बा बा दा दा बा बा दा ।

। ३ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ । ४ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ ।

। त क दि मि त क त कि ट । त क दि मि त क त कि ट ।

। ग मे म नीध सां गं रें सांनी ध । मे ध सांनी ध मे ध ग रे ।

। दा दा बा बा दा दा बा बा दा । दा दा बा बा दा दा बा बा दा ।

। १ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ ।

। त क ति मि त क त कि ट ।

। ध नी रे ग नी ध प मेध प ।

। दा दा बा बा दा दा बा बा दा ।

उपर्युक्त दा दा भनेको ठाउँमा पहिले कुर्कुच्चाले टेकी पछि पन्जाले टेक्नु र बा बा भनेको ठाउँमा बायाँ कुर्कुच्चाले टेक्नु । दा भनेको ठाउँमा दायाँ खुट्टा उठाउने बुझ्नुपर्दछ । हातमा एक दुइ गर्दा दायाँ छाती अगाडि हंसास्य बायाँमा अलपद्म हस्तमुद्रा बनाऊ । अब तीन चारमा ठीक उल्टा गर्नु । पाँच छ मा छाती अगाडिने दाया हंसास्य बायाँ अलपद्म, सात र आठमा ठीक उल्टा अथवा बायाँबाट गर्नु । यसो गर्नाले आनन्दमा नाचेको भाव आउने छ ।

अब त नुम: गर्दा पछाडि फर्कनु । जहाँबाट शुरू गरेको हो, सोही प्रथम स्थानमा आइपुगिन्छ अथवा आउनु ।

मात्रा– । १ २ ३ ४ । ५ ६ ७ ८ । ९ १० ११ १२ । १३ १४ १५ १६ ।

बोल– । तं न । म । सा त्वी कं । शि वं ।

सरगम–। सा – – पम । प – – – । ग प ग रे । सा नीरे सा – ।

पदचाल–। दा बा । दा । दा बा माथि ।

यस तं नुम:मा पाँचमात्रा देखि आठमात्रासम्म घुंडाले टेकी बसेर नमस्कार गर्नु र नौं मात्रादेखि शिवजीको मुद्रा बनाउनु । अब सोन्ह मात्रामा आलाप तीन पटक शुरू हुन्छ ।

मात्रा– । १ २ ३ ४ । ५ ६ ७ ८ । ९ १० ११ १२ । १३ १४ १५ १६ ।

आलाप–। सा – – पग । प – – – । ग प ग रे । सा नीरे सा – ।

पदचाल–। बा दा । बा । । ।

। दा । । बा । ।

। बा दा । । दा बा । ।

यस आलापमा पहिलो सोन्ह मात्रामा पाँचदेखि आठ मात्रासम्म अंजलिहस्तमुद्रा गरी नौ मात्रादेखि सोन्ह मात्रासम्म दायापछि बायाँ चार पटक आँखा, घाटीमात्र चलाउनु । दोस्रो सोन्ह मात्रामा एकदेखि आठसम्म दायाँ खुट्टालाई अगाडि ल्याएर पूरा बस्नु, दुवैहात हंसास्य हस्तमुद्रालाई उत्तानो पारी माथितिर हेर्नु र नौदेखि एकपाद अथवा सिधा खडा भएर दाहिने घुंडामाथि बायाँ कुर्कुच्चा राख्नु । यस भावले हामी शान्ति प्रिय देखिन्छौं ।

अब तेस्रो आलाप अथवा तालको पहिलो मात्रामा उठीरहेको बायाँ खुट्टालाई जमीनमा राख । तीन चारमा दाहिने खुट्टा उठाऊ, यसो गर्नाले वीर मुद्रा बन्छ । दाहिने हातलाई अलपद्म बनाऊ र बायाँलाई सूची मुख हस्तमुद्रा बनाऊ । आठमात्रा सम्मन् यसो गरे पछि नौ मात्रामा दाहिने खुट्टालाई जमीनमा राखेर बायाँ खुट्टालाई उठाऊ । यसो गर्नाले नाट्येश्वरको मुद्रा बन्छ । हातलाई पनि त्यस्तै दायाँ माथि र बायाँलाई तलतिर झुकाऊ ।

उपर्युक्त नृत्यमा विशेष गरी अर्धचन्द्र, पताक, अलपद्म, सूचो, मुकुल, शर्पशीर्ष, कटक, अंजलि, अभय, त्रिशूल, शिखर आदि हस्तमुद्राहरू प्रयोग भएका छन् ।

नव रस मध्ये हास्य रस बाहेक अरू सबै रस यसमा परेका छन् ।

यो प्रधान नाट्य शैली अन्तर्गत नृत्य रचना गरिएको हो । नटराज शिवजीको भव्यरूप यसमा कल्पना गरिएको छ । जसको अंग नै समस्त विश्व ब्रह्माण्ड हो, जसको [illegible] बचन यो ब्रह्माण्डमा व्याप्त भइरहेको छ । जसको गहना नै चन्द्र तारा आदि ग्रहहरू हुन् । त्यस्ता शिवजीलाई हामी शिर झुकाएर नमस्कार गर्दछौं । शिवजीका विभिन्न कार्यहरूमा कल्पनाद्वारा देखाइएको छ । हामी शान्तिप्रिय छौं भन्ने भाव पनि यसबाट स्पष्ट हुन्छ ।

नृत्य विषय प्रयोगात्मक भएको हुँदा पढेर मात्र बुझ्न गान्हो हुन्छ । योग्य तथा अनुभवी नृत्य शिक्षकबाट मात्रै शिक्षा हासिल गर्न उत्तम हुनेछ ।

पारिभाषिक शव्दकोश

अंग – नृत्य, नाटक र अभिनयमा हाव-भाव प्रदर्शित गर्ने शिर, आंखा, हात, खुट्टा आदि शरीरका अंग ।

अधोमुखशिर – तलतिर झुकेको शिर ।

अनुवृत्तदृष्टि – बारम्वार चांडैचांडै तल माथि हेर्ने ।

अराल – टेढो ।

अलगोत्प्लवन – अंगहरूलाई एक दोस्रोसंग नटांसी उफ्रने ।

अलपद्म – ठूलो (फुलेको) कमल ।

अलीढ – घुंडाहरूलाई मोडेर बस्ने ।

अवलोकितदृष्टि – तलतिर हेर्ने ।

असंयुक्त हस्त – एक हातको अभिनय संकेत, यी २८ प्रकारका छन् ।

आंगिक – शरीरका अंगहरूका चेष्टाहरूबाट प्रदर्शित हुने अभिनय ।

आलोकितदृष्टि – चांडैचांडै घुमाउदै ठूलो आंखाबाट हेर्ने ।

आलोलितशिर – मण्डलाकार घुमेको शिर ।

आहार्य – गहना, वेश-भूषा, प्रधान अभिनय ।

उत्प्लवन – उफ्रने ।

उत्प्लवनकर्तरी – कैंची जस्तै उफ्रने ।

उत्प्लवन भ्रमरी – घुम्दै घुम्दै भ्रमरो झैं उफ्रने ।

उत्क्षिप्तशिर – पछाडि र मास्तिर उठेको शिर ।

उद्वाहितशिर – माथि उठेको शिर ।

उपांग – आंखीभुई, आंखाको पुतली र गाला आदि ।

उल्लोकितदृष्टि – माथि हेर्नु ।

एकपादभ्रमरी – एक खुट्टाका भरमा उभिएर चक्कर लगाउने ।

कपित्थ – एक फल ।
कम्पितशिर – तलमाथि कांपेको शिर ।
काङ्गुल – हात वा हात सम्बन्धी ।
किङ्किणी – चाँप, घुंघुरू ।
कीलक – कीला ।
कुंचित – झुकेको मोडिएको ।
कृपालगोत्प्लवन – अंगहरूलाई अलग गरेर सामर्थ्यपूर्वक उफ्रने ।
खट्वा – चारपाई, खाट ।
गरूडभ्रमरी – गरूडपक्षी जस्तै घुम्ने ।
चक्रभ्रमरी – चक्रको जस्तै घुम्ने ।
चंक्रमण – लगातार चक्कर लगाउने ।
चारी – चल्ने ।
चलन चारी – बराबर चलिरहने ।
डोला – डोली, पालकी ।
तण्डु – एक मुनि, जसद्वारा शिवले भरतमुनिलाई ताण्डवनृत्यको शिक्षा दिलाए ।
ताम्रचूड – कुखुरा ।
तीरश्चीनाग्रीवा – दुबैतिर र माथितिर र सर्पगतिले चलेको गर्दन (घाँटी)
दोला – डोली, पालकी ।
धुतशिर – बायां पछि दायां तिर घुमेको शिर ।
नृत्य – रस र भावहरू मिलेको नृत्य ।
नृत्त – उद्वत नृत्य, ताण्डव नृत्य ।
नाट्य – नाटक ।
नाट्यवेद – भरतमुनिले लेखेको नाट्य शास्त्र ।
निऋति – एक देउता ।
परावृत्तशिर – पछाडितिर घुमेको शिर ।
परिवर्तितग्रीवा – अर्ध चन्द्राकार भई बायाँ र दायाँ चलेको घाँटी ।
परिवाहितशिर – दुबै कुममा चंबर जस्तै तलेको शिर ।
पादविन्यास – खुट्टा उठाएर राख्ने ।
पाश – जाल ।
पुष्पाक्षी – आँखा फुलो परेकी स्त्री ।
प्रकम्पितग्रीवा – परेवाको जस्तो अगाडी पछाडी चल्ने घाँटी ।

प्रत्यंग – हत्केला, घुंडा, नाडी आदि ।
प्रपद – खुट्टाको पाइताला ।
प्रलोकितदृष्टि – दुबै कुममा आँखाहरूलाई घुमाउने ।
भरतागम – भरतको नाट्यवेद, नाट्य शास्त्र ।
भेरुण्ड – भेंडा ।
भ्रमरी – भ्रमरा, भुमरी जस्तै घुम्नु ।
मीलितदृष्टि – आधा खुलेको आँखा ।
मोटित – गाँठो पारेको पोका जस्तै ।
यज्ञसूत्र – जनै ।
रंग – स्टेज, मञ्च ।
रंगमण्डली – स्टेजमा उभिने पात्रहरूको समूह ।
रंगाधिदेवता – रंगमंचका अधिष्ठातृदेवी ।
लास्य – कुमार नृत्य, स्त्री नृत्य ।
लोलित – शिथिल, ढिला ।
वाचिक – काव्य, नाटक आदीसंग सम्बन्धित अभिनय ।
शकट – गाडी ।
श्यामा – युवती, स्त्रीपात्र ।
सरण – घस्रनु, घुम्ने ।
सर्पयान – साँप जस्तै चल्ने ।
संयुक्तहस्त – दुइहाते ।
सन्दंश – साँप आदि विषालु जीवहरूद्वारा काटेको ।
सम्पुट – फुलेको, फुलेको वस्तुलाई खुम्च्याएर बन्द गर्ने ।
समदृष्टि – देउताहरू जस्तै आनन्दपूर्वक सम भावबाट हेर्ने ।
समशिर – अभिनय गर्ने बेला न धेरै माथि र न धेरै तल गरी राखेको शिर ।
साचीदृष्टि – कर्के आँखाले हेर्ने ।
सात्विक – स्नेह, क्रोध, हर्ष, काम्ने आदिद्वारा मनका भावहरू व्यक्त गर्ने अभिनय ।
सुन्दरीग्रीबा – सुन्दर घाँटी ।

सन्दर्भ ग्रन्थ-सूची

१) चार एकाङ्की – नाट्यकार बालकृष्ण सम
२) अभिनय दर्पण – सं. प्रा. मृगेन्द्रमान सिंह प्रधान
३) सङ्गीताञ्जली – इन्दिरा पाण्डे, सतिशचन्द्र रेग्मी र गोपाल योञ्जन
४) नृत्य कला – प्रा. मृगेन्द्रमान सिंह, सुरेन्द्रविक्रम शाह, सप्तमुनी र बेटी
५) नृत्य शाला – सम्पादक श्री सुधाकर
६) भारतीय नृत्य कला – केशव चन्द्र वर्मा
७) भारतीय नृत्य शिक्षा – महालक्ष्मी बी. ए.
८) भारतीय नृत्य कला – साक्षारता निकेतन
९) रस कलस – पं. अयोध्या सिंह उपाध्याय
१०) ताल मार्तण्ड – सत्यनारायण वशिष्ठ
११) नृत्य भारती – आचार्य सुधाकर
१२) अभिनय दर्पण – देवदत्त शास्त्री
१३) कत्थक नृत्य – लक्ष्मी नारायण गर्ग
१४) उत्तर प्रदेश में लोकनृत्य – भगवती शरण सिंह
१५) हाम्रो संस्कृति र पत्र पत्रिकाहरू ।
१६) हाम्रो लोकगीत – रेडियो नेपाल प्रकाशन

अनुरोध

नृत्य (इच्छाधीन) कक्षा ९-१० को पुस्तकमा भएका साधारण त्रुटीलाई सच्च्याई पढ्नु होला ।

पेज	लाइन	भएको	हुनुपर्ने
१	१०	आधारित	आधारित
४	९	पैराणिक	पौराणिक
५	३	सबैले	सबैको
१४	११	रूप	रूप
१६	१६	विकासले	विलासले
१७	२४	लबै	सबै
२१	१९	प्रकारका छन्– चतुस्र	प्रकारका छन्– तीस्र, चतुस्र
२२	१८	समखे	समले
२८	८	खुम्चियाई	खुम्च्याई
२९	१४	उपक्रान्त	अपक्रान्त
२९	२६	उपक्रान्त	अपक्रान्त
४१	११	विऽणु	विष्णु
४१	२०	साष	साथ
४३	७	उरू	अरू
४६	१०	गीतहरू	गतिहरू
४६	१७	यस्यो	यस्तो

समूह गायनमा गाउने राष्ट्रिय गीत

हटने होइन डटी लडने नेपालीको बानी हुन्छ
कहिले नझुक्ने शिर उभेको स्वाभिमानी नेपाली हुन्छ
विश्वको कुना काप्चामा खोज, नेपालीको मुटुमा खोज
त्यहाँ सिङ्गो नेपाल हुन्छ, त्यहाँ राजा रानी हुन्छ . . . २
श्रीपेचको नवै रङ्ग डाँफे चरीले बोकेर उड्छ
एकता अनि वीरताको गाथा सारङ्गीले गाउँदै हिंड्छ
खुकुरीको डोबभित्र वीरहरूको पाइला हुन्छ
पर्वतराज हिमालमुनि गुराँस त फुलेको हुन्छ
गुराँसको रङ्ग हेर, त्यो पनि त रातो हुन्छ
हाम्रो मुटुको रगत हेर, त्यो पनि त रातो हुन्छ
रातो रङ्ग सिम्रीकको रङ्ग, चन्द्र सूर्य झण्डाको रङ्ग, त्यो पनि त रातो हुन्छ
त्यहाँ सिङ्गो नेपाल हुन्छ, त्यहाँ राजा रानी हुन्छ . . . २
हाम्रो मादल शान्तिको लागि मरुभूमिमा परेड खेल्छ
स्वयम्भूको दुइटा आँखाले न्याय अन्याय छुटयाई हेर्छ
बाँच र बचाऊ भन्ने छातिभित्र कुँदिएको हुन्छ
ठेला उठेको हातमा हेर, पसीना त बगेको हुन्छ
पसीनाको नदी हेर, त्यो पनि त नीलो हुन्छ
हामी माथिको आकाश हेर, त्यो पनि त नीलो हुन्छ
नीलो रङ्ग शान्तिको रङ्ग, हाम्रो झण्डाको किनारको रङ्ग, त्यो पनि त नीलो हुन्छ
त्यहाँ सिङ्गो नेपाल हुन्छ, त्यहाँ राजा रानी हुन्छ
त्यहाँ सिङ्गो नेपाल हुन्छ, त्यहाँ राजा रानी हुन्छ

नृत्य (इच्छाधीन) कक्षा ९/१०

